¿QUÉ HACER CON EL ACEITE DE COCINA USADO?

Profeco
35 años contigo

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

MIEL DE ABEJA

¿Eso que consumes es un **jarabe de imitación** o el **producto auténtico**? **Te revelamos la verdad**

ESTUDIO DE CALIDAD

SEGURIDAD EN **OLLAS DE PRESIÓN**

¡CUIDADO!

LA CASA que vas a comprar puede tener vicios ocultos...

Android vs. iPhone vs. Windows Phone
Pág. 18

Tecnología Doméstica Profeco

CERA PARA EL PELO
¡Si la haces tú, ahorras un 60%!

Junio de 2011 Núm. 412 $25
7 509997 078342 00412
Exhibir hasta el 30 de junio ISSN 0185-8874

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

revistadelconsumidor.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

IN MEMORIAM
Rafael Alberto Castilla Peniche

Mejor conocido con el sobrenombre de "Cachicha", desde 2002 se desempeñaba como delegado de **Profeco** en Yucatán. Falleció el pasado 21 de abril a los 64 años en su natal Mérida,

Rafael nació el 4 de septiembre de 1946. Sus padres fueron Rafael Alberto Castilla Peniche y Piedad Peniche Carrillo. Estudió Derecho en la Universidad Autónoma de Yucatán, entre 1965 y 1970. Como estudiante fue presidente de la organización Escuderos de Colón en 1965 y campeón nacional de oratoria de la Corporación de Estudiantes Mexicanos en el año de 1968.

Su pasión por enseñar lo llevó desde muy joven a las aulas, entre 1963 y 1969 se desempeñó como profesor en el Centro Universitario Montejo.

Como abogado desarrolló su carrera en el sector bancario, fungió como subdirector regional de Fiduciaria Bancomer entre 1973 y 1992. Este cargo le permitió trabajar y conocer distintas ciudades del país, como Mazatlán, Monterrey, Hermosillo, Tijuana y el Distrito Federal. Posteriormente se desempeñó como subdirector regional fiduciario del Banco BCH y de Banco Unión de 1992 a 1995; y asesor jurídico de inversionistas extranjeros hasta 1997.

En el ámbito político destaca su carrera dentro del Partido Acción Nacional, al que estuvo afiliado desde 1964 hasta su muerte. Se desarrolló en distintos cargos partidistas desde la década de los 60 y alcanzó la diputación federal por Mérida en 1997. Se desempeñó como secretario de la Comisión de Asuntos Internacionales.

Fue periodista y columnista del *Diario de Yucatán* por más de 40 años. Afecto a la palabra, solía decir antes de iniciar una entrevista que "para tener la lengua larga, hay que tener la cola corta". Siempre abierto al diálogo y a la atención ciudadana, no dudaba en dar su número de celular personal –públicamente– para atender a quien lo necesitara.

Como delegado de **Profeco** puso en marcha innovaciones de la institución para hacer más equitativas las relaciones de mercado. Siempre destacaba los casos de aquellas empresas que, conscientes de la importancia del consumidor, cumplían cabalmente con ellos.

Le sobrevive su hija Estefanía Castilla Bojórquez, a quien le expresamos nuestra solidaridad y cariño. Descanse en paz.

Boligán en la Revista del Consumidor

↘ *20 estrategias para comer sanamente, en todo lugar y con cualquier presupuesto (pág. 58)*

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.

Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

SUMARIO

Junio
de 2011
Núm. 412

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

30 MIEL

¿Quieres saber si la miel de abeja que compras es auténtica? Por favor lee nuestro estudio

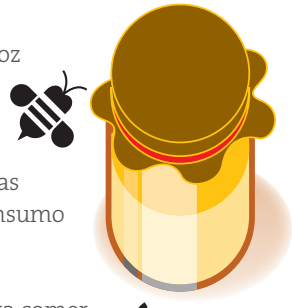
EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

44 OLLAS DE PRESIÓN

Todas te ahorran tiempo y gas, pero debemos decirte cuáles son las más seguras y eficientes

06 ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz

10 CONTENIDO NETO
Entérate de cómo las abejas producen miel y de las noticias relevantes del mundo del consumo



58 COME SALUDABLE
Te damos 20 estrategias para comer sanamente en cualquier lugar y sin importar tu presupuesto

62 EL PODER DE MARVEL
Los superhéroes han saltado con éxito del cómic a las películas, juguetes, videojuegos, DVD, ropa y muchos artículos más

68 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Arma una revista con los padres más destacados del reino animal, ¡y también incluye a tu papá!

70 CONSUMÁN VS. EL LOTERO TERRORÍFICO
Un feroz enfrentamiento contra un supuesto provedor que estafa a compradores por internet

76 PROFECO CERCA DE TI
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80 EL TURNO DE
Enrique Olvera, el afamado chef nos confirma que, como consumidor, también es de 'alta cocina'.

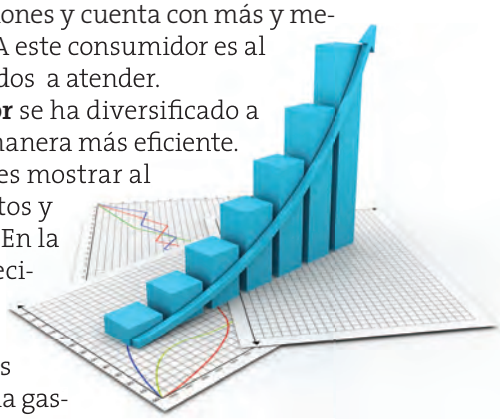
MIRANDO AL NUEVO **CONSUMIDOR**

El ciudadano es el actor central en la democracia y el consumidor lo es en la economía y el mercado. Los derechos, responsabilidades y autoridades que respectivamente enmarcan el desarrollo del ciudadano y del consumidor han evolucionado contundentemente en los últimos 35 años, desde que se creó **Profeco**.

El consumo representa en promedio el 68% del PIB en México. Es, sin duda, el motor de la economía y el desarrollo. Hoy los consumidores viven en un mundo distinto al que había hace apenas 20 años atrás. La forma en que compran se transformó: entre 1993 y 2008, la superficie de venta de tiendas departamentales y autoservicios se incrementó en 400%. Así, los consumidores tienen acceso a más bienes y servicios a precios competitivos y se promueve el uso de transacciones electrónicas.

La apertura democrática y comercial ha cambiado el rostro de la sociedad mexicana. En la década de los 90 el consumidor mexicano destinaba mayor porcentaje de su ingreso a satisfacer necesidades básicas, como alimentación y vivienda. Hoy esa proporción se ha reducido a la vez que se destina una parte más importante del ingreso a entretenimiento y educación. Eso ha sido posible gracias al crecimiento económico y desarrollo social que ha experimentado el país en los últimos 10 años.

El consumidor del siglo XXI está inserto en un mercado global y dinámico. Es joven, informado y usa nuevas tecnologías para relacionarse con los proveedores de servicios. Es más consciente de sus derechos y obligaciones y cuenta con más y mejores espacios para ser escuchado y organizarse. A este consumidor es al que las instituciones de gobierno estamos obligados a atender.



Por ello el trabajo de la **Revista del Consumidor** se ha diversificado a canales en línea, para llegar a más personas de manera más eficiente. Desde hace 35 años el espíritu de la publicación es mostrar al consumidor pruebas de confiabilidad de productos y recomendaciones para un consumo inteligente. En la medida en que tú, consumidor, tomes buenas decisiones de consumo puedes tener mayor ingreso disponible para otros bienes.

En este número presentamos el estudio de mieles de abeja, un producto de origen natural básico en la gastronomía nacional. También encontrarás el estudio de ollas de presión, en el que de manera rigurosa se mide la seguridad de cada producto. Asimismo, encontrarás diversos artículos de interés como el de iPhone vs. Android vs. Windows Phone, tecnología que hoy podemos adquirir y disfrutar en este país.

También le hacemos un homenaje a Rafael Castilla Peniche, quien fuera el representante de la Procuraduría en Yucatán y que lamentablemente falleció en abril pasado. Bienvenido a este número 412 de la **Revista del Consumidor**. Disfrútala.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Óscar González García

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Joseph Acevedo Barajas

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Vera Mojica,
Ágata Székely, Gerardo Sifuentes,
Tamara De Anda

Ilustradores
Érika Argüello,
Bachan, Oldemar González

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Rodríguez

Consejo Editorial
Tania Rodríguez Ortiz
José Luis Alba Costal
Aída Albuerne Piña
Antonio Cervantes Clausell
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Carlos Martínez Velázquez
Ricardo Rodríguez Jiménez
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

ESTA es MI VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

CARGO ADEREZADO

Tenía entendido que los restaurantes ya no pueden cobrar "cubierto", y que era ilegal hacerlo, pero veo que muchos restaurantes lo siguen haciendo. ¿Qué es lo que pasa entonces?

—Pedro Rojas

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Restaurantes, el concepto de "cubierto" cubre las entradas, el pan, la mantequilla, las salsas y aderezos que los restaurantes te otorgan. En efecto, casi cualquier consumidor que suele acudir con regularidad a restaurantes sabe que algunos negocios cobran cubierto. No es ilegal. Sin embargo, tal cobro puede considerarse abusivo si toma por sorpresa al comensal. El "cubierto" debe estar señalado en la carta o menú, de forma que el consumidor pueda decidir si está dispuesto a pagarlo en ese restaurante o no.

Lo que definitivamente es ilegal es que te incluyan el cargo de servicio o propina como pago obligatorio dentro de la cuenta, pues al tratarse de una gratificación del cliente por el servicio prestado, se entiende que es de carácter voluntario. De ninguna manera deben exigir su pago, ni el mesero ni el restaurante.

En todo caso, puedes denunciar a los establecimientos que hagan un cargo obligatorio del servicio o que no reporten el cargo por "cubierto" en su carta llamando al Teléfono del Consumidor (5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país). Solo es necesario que nos proporciones el nombre y el domicilio preciso del establecimiento.

A FUERZAS, SEGURO

En el recibo telefónico nos llegó el cargo de un Seguro de Inbursa, servicio que nunca solicitamos o autorizamos. Un ejecutivo de Inbursa llamó a casa para ofrecer dicho seguro. Aunque le notificamos que no nos interesaba, el ejecutivo respondió que nos daría un mes para que lo pensáramos y decidiéramos. Por supuesto, nunca volvió a llamar. Un mes después nos llegó el recibo telefónico con dicho cargo, cobrando la mensualidad. ¿Qué podemos hacer?

—Ulises Ávila

Es definitivo: ningún proveedor puede cobrarte por un servicio no contratado. Puedes llamar al Teléfono del Consumidor (5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país) y te orientaremos y asesoraremos a detalle. Sin embargo, te adelantamos que, dado que Seguros Inbursa es quien realiza el cobro (Telmex solo tramita la solicitud de cobranza), la institución que puede tomar cartas en tu asunto es Condusef. La razón es simple: la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros es el organismo que atiende las reclamaciones contra instituciones de seguros y fianzas.

En todo caso, tu problema amerita una queja formal en contra de Seguros Inbursa. Visita la página condusef.gob.mx, o llama a los teléfonos 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, y 01 800 711 0658 .

¿DÓNDE QUEDARON LAS LAVADORAS?

Quiero comprar una lavadora. Entré al sitio de la revista en busca de información y no me fue posible encontrarla. Es probable que no sepa utilizar bien el portal. ¿Pueden ayudarme a entender cómo son las búsquedas y las secciones que tiene? Gracias.

—Héctor Cruz Maldonado

En el número de noviembre del año pasado publicamos un estudio de calidad de centros de lavado y lava-secadoras, y en revistadelconsumidor.gob.mx estás a pocos clics de recuperarlo. Primero te indicaremos el camino "largo" que te ayudará a entender la estructura de nuestro sitio. En el home (la página principal) encontrarás una barra horizontal con un menú de opciones, un poco abajo del logo de la **Revista del Consumidor en Línea**. Ve a la opción "Estudios de calidad", la cuarta de izquierda a derecha, y selecciona en el archivo los estudios de 2010. Se desplegará una serie de programas de TV, y tú harás clic en el Estudio de calidad #TV 47.2. Podrás ver un programa de TV montado en YouTube que resume los resultados o tendrás la posibilidad de descargar el PDF del estudio tal cual fue publicado en la revista de papel.

El camino rápido: en el buscador de la página, en la esquina superior derecha, escribe "centros de lavado". Esta opción también recupera otros artículos breves relacionados con el tema y un comparativo de precios, por lo que te puede convenir.

¡Gracias por visitarnos y ojalá te resulte útil la información!

ERES LIBRE DE COMPRAR

¿Es seguro comprar en Mercado Libre?

—Juan Carlos

En principio, te podemos decir que sí. MercadoLibre es una de las mayores plataformas de compras y ventas a través de internet en Latinoamérica. Vamos, es reconocida, tiene prestigio y años de experiencia. ¿Cómo que es una "plataforma"? Lo que esta empresa hace es poner en contacto a compradores o vendedores que intercambian información y realizan transacciones de comercio electrónico con productos y servicios, a precio fijo o en subasta. Tú le compras a un particular, quien te entrega el producto o el servicio. Eso, por supuesto, entraña riesgos y si quieres utilizar el servicio deberías tomar precauciones. En la propia página de MercadoLibre se recomienda pagar en su sistema con tarjeta y hasta 12 mensualidades o un pago con depósito o transferencia bancarios. Ahora, si eliges acordar el pago con el vendedor, la compañía también te da una serie de recomendaciones que nos parecen sensatas:

- Evita usar servicios de transferencia de dinero que no permitan verificar la identidad de tu contraparte.
- Asegúrate de que la información del titular de la cuenta bancaria en la que vayas a depositar coincida con los datos de contacto del vendedor.
- Haz un depósito solo si la contraparte te inspira confianza.
- Guarda los comprobantes de pago.

Además, sobre los cuidados a la hora de recibir el artículo, informan:

- Utiliza el sentido común a la hora de planificar el intercambio. Sugerencia: encuentra a tu contraparte en un lugar público y concurrido.
- Solicita servicios de envío con seguro y que te proporcionen códigos de seguimiento del artículo.

Como regla general en el caso de las subastas, es importante que tengas forma de contactar personalmente al vendedor; debes tener la seguridad de que no se trata de un "fantasma". Si tienes algún problema (no recibiste el producto comprado o, por lo menos, no en las condiciones publicitadas, por ejemplo), la citada compañía tiene canales de reclamación. Si de todas formas no has quedado satisfecho, acércate a **Profeco** a través del Teléfono del Consumidor.

Por último, te invitamos a leer una serie de artículos en nuestro sitio *(revistadelconsumidor.gob.mx)* en internet que te muestran la manera correcta y segura de comprar en línea. Solo escribe "compras en línea" en el buscador del sitio.

ATENCIÓN: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y/o prestadores de servicios.

Procuraduría Federal del Consumidor

¡Más charla en la Revista del Consumidor en Línea!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en **revistadelconsumidor.gob.mx**, ¡participa!

"México se pelea el primer lugar con Estados Unidos en consumo de refresco, obesidad y anuncios en TV de comida chatarra, por lo que la incidencia en enfermedades como la diabetes no es casualidad (primera causa de muerte en adultos). Vivir con diabetes cuesta más de mil pesos mensuales y los hogares en México destinan apenas el 2.3% de sus ingresos al cuidado de la salud, por lo que el sector público tiene una carga demasiado grande al respecto. Creo que un impuesto al refresco para destinarlo al costo de enfermedades relacionadas con la obesidad sería más realista que un cambio de cultura de consumo". **Anónimo, sobre el post "El refresco: una bomba de azúcar"**

"Gracias, me sirve mucho este artículo porque yo tenía información del cambio de moléculas, incluso en el agua, y del efecto cancerígeno de los recipientes de plástico dentro del microondas. Me da gusto que recurran a gente preparada, responsable y con prestigio para disolver estas dudas." **Ma. Guadalupe, sobre "TV #28.1 Contenido Neto: Mitos sobre el microondas"**

"El problema no es el uso de la bici, sino el respeto de los automovilistas hacia uno. La semana pasada me quedé sin automóvil y caminé de mi casa al trabajo. Sí me cansé pero hice el mismo tiempo que manejando en medio del tráfico y con los altos. De hecho les dije a mis compañeros que quería comprarme una bicicleta o una moto para no contaminar tanto y de paso hacer un poco de ejercicio. Pues me voy a arriesgar, compraré mi bici y mi casco protector y ¡a darle!" **Alberto Moreno, sobre "Consumidor Yo: La vida en dos ruedas"**

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

El Teléfono del Consumidor, ahora en línea

www.telefonodelconsumidor.gob.mx

Con el nuevo servicio que tenemos para ti, navega desde cualquier computadora hacia todos los servicios que te ofrece el Teléfono del Consumidor, en donde siempre habrá un asesor disponible para ayudarte:

- Consulta las direcciones de las delegaciones y subdelegaciones de **Profeco**
- **Programa una cita**
- Suscríbete a la **Revista del Consumidor**
- Evita la publicidad no deseada e inscríbete al **Registro Público de Consumidores**
- **Concilia en línea** y ahórrate filas

Ya sea a través de voz sobre IP, por chat o por correo electrónico, **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** tiene una respuesta para ti.

Vía internet o telefónica, el Teléfono del Consumidor te atiende de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábado, domingo y días festivos, de 10:00 a 18:00 horas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

La ruta de la miel

Es difícil encontrar un producto natural que demande tanto trabajo y dedicación como la miel. Así es como la magia de las abejas convierte el néctar de una flor en ese dulce oro líquido que untas a tus hot cakes.

1

Las abejas obreras salen en busca de flores para obtener su néctar. En un día pueden visitar unas 1,500 flores a una distancia máxima de 10 kilómetros, aunque suelen no alejarse a más de tres kilómetros de su colmena. Cuando una abeja descubre una buena fuente de néctar, vuelve a la colmena y mediante una danza avisa a las demás de la posición y distancia a la que se encuentra.

2

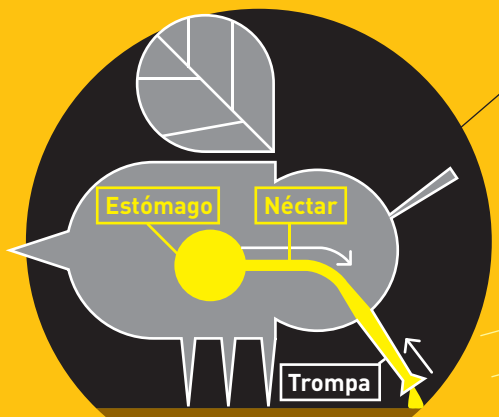
Bastidor: 10 por colmena

Alambre

Colmenas artificiales. Son cajas de madera que contienen bastidores, marcos de madera con una serie de alambres que sirven como soporte para que las abejas construyan sus panales con cera que elaboran gracias a unas glándulas especiales.

Entrada y salida

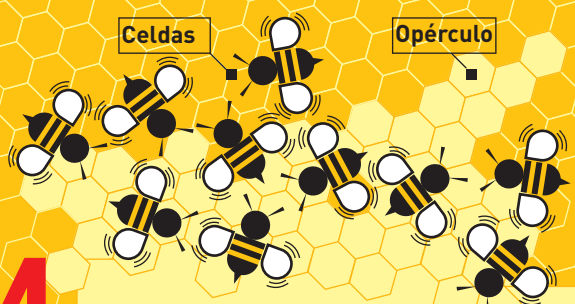
Una colmena en promedio puede dar hasta **25 kg** de miel por cosecha.



3

Las abejas elaboran la miel en su estómago. Una vez que han llevado el néctar crudo a la colmena, las abejas lo despiden por la trompa y lo liban nuevamente, proceso en el cual le agregan enzimas y que repiten hasta 240 veces hasta convertir el néctar en miel.

4



La miel es depositada en las celdas del panal. Para que la miel se concentre en los azúcares debe reducir un 80% su contenido de agua, así que las abejas se reúnen y aletean para proporcionarle al panal la temperatura adecuada: 35°C, la temperatura ideal del cuerpo humano. Cuando la celda está llena de miel madura, es sellada con opérculo, una tapa que las abejas fabrican.

CADA QUIEN SU CHAMBA

Las colmenas son una compleja sociedad compuesta por una abeja reina, miles de abejas obreras y cientos de zánganos.

La reina

Tiene un abdomen más extenso para poner huevos, solo unos cuantos días después de su nacimiento, sale al exterior de la colmena para ser fecundada por los zánganos. Si un huevo es fecundado, nacerá una abeja obrera; de no ser así, dará un zángano. La vida de una reina puede ser de hasta cinco años.

Los zánganos

Son abejas macho más grandes que las obreras. Sus funciones, aparte de fecundar a la reina, se piensa que ayudarían a mantener el calor en la colmena y a repartir el néctar.

Las obreras

Cumplen funciones de acuerdo con su edad: comienzan por limpiar las celdas de la colmena, luego alimentan a las larvas y a la reina y terminan por producir cera, construir el panal y convertir el néctar en miel. También son guardianas. La vida de una obrera puede ser, según la época del año en que nazca, de 28 a 140 días.

LA PASTEURIZACIÓN Y EL MAL ENTENDIDO

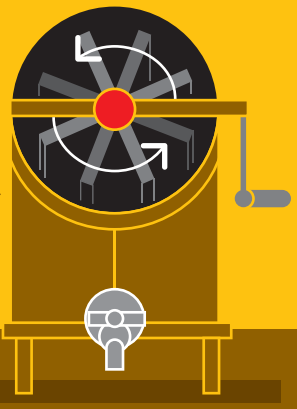
La miel, a pesar de que su alto contenido de azúcares (alrededor de 80%) no permite la actividad bacteriana, suele ser sometida a un proceso de pasteurización. Sin embargo, el choque de calor de este tratamiento provoca la pérdida de muchos de sus beneficios y le otorga una consistencia líquida, ya que destruye las estructuras cristalinas. La pasteurización brinda dos beneficios: asegura la inocuidad de la miel y la vuelve más brillante, lo que resulta atractivo al momento de su venta.

"Desafortunadamente, los consumidores creen que la miel solo debe ser líquida, lo que origina la existencia de jarabes que no son miel", advierte Víctor Manuel Abarca, secretario operativo de la Organización Nacional de Apicultores. La miel que no se pasteuriza, se cristaliza en unos días. Lo que no significa que ya no sirva: basta con calentarla a baño María para que recupere todas sus propiedades.

La miel recuperada se deposita en un sedimentador, un tanque de acero inoxidable donde se deja por lo menos 24 horas para que se filtre y eliminen las impurezas. La miel está lista para envasarse.

Los panales "desopercu-lados" se colocan en extractores para retirar la miel. El extractor es un centrifugador que gira a gran velocidad para que la miel se desprenda hacia sus paredes, por las que se desliza hasta llegar a un grifo inferior.

6



5

La cosecha de la miel comienza cuando los panales formados en los bastidores son metidos en una desoperculadora, una máquina que le quita el sello a las celdas.

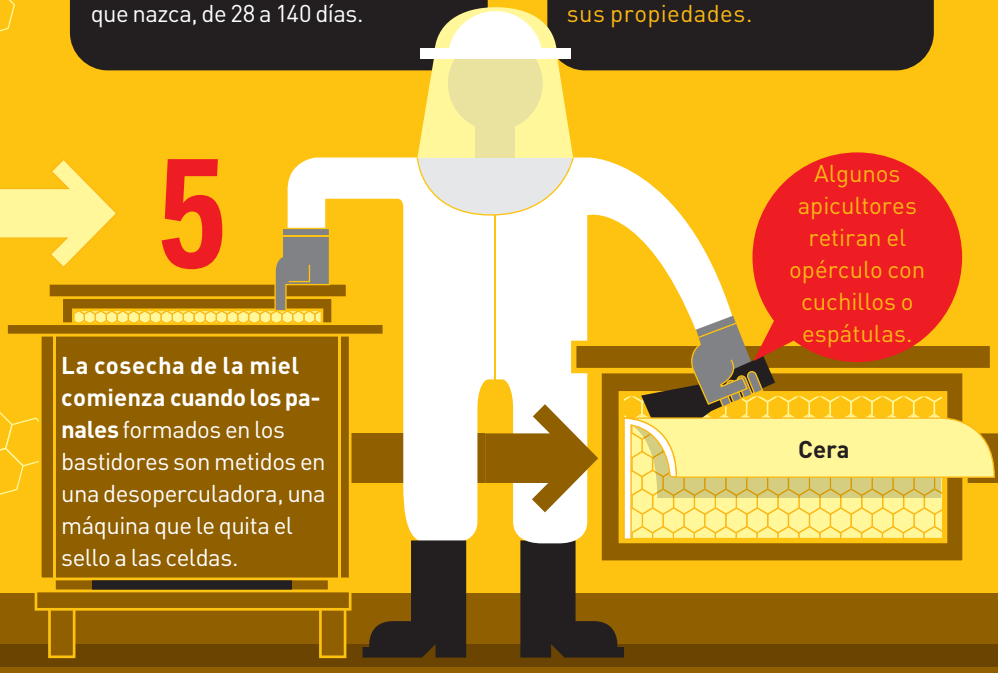
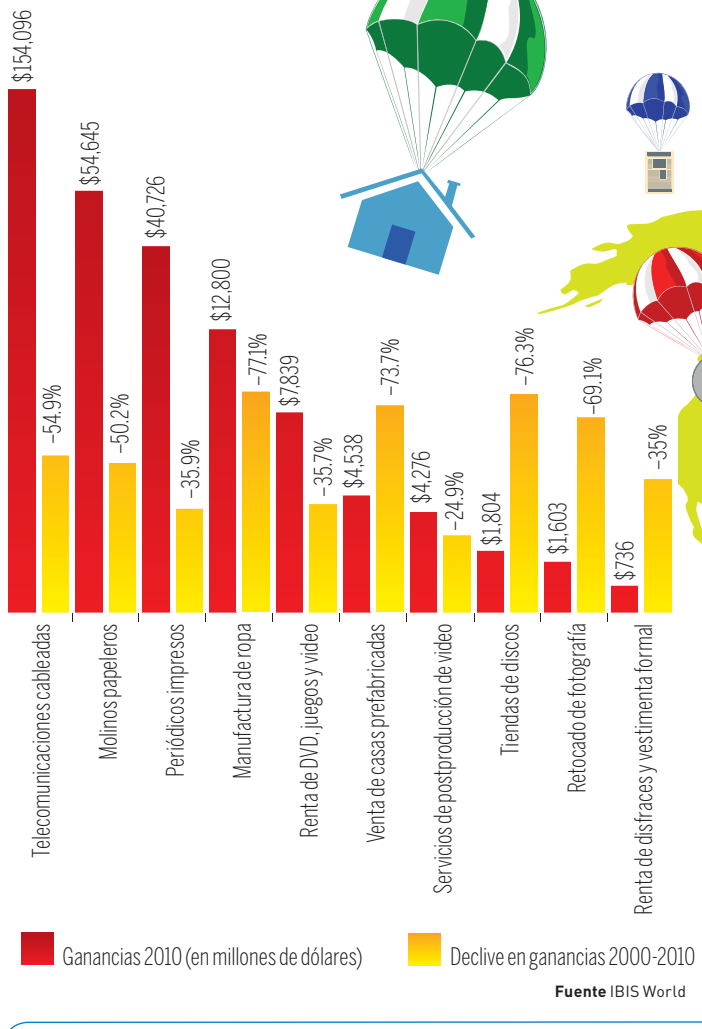


Gráfico Oldemar **Fuentes** Ingeniero Víctor Manuel Abarca, secretario operativo de la Organización Nacional de Apicultores - consumer.es

Camino a la perdición

La economía mundial está en el trayecto hacia la recuperación. Las innovaciones tecnológicas han creado nuevos mercados que bañan de capital fresco a las industrias. Pero estos avances han dejado a otros negocios en el olvido. La firma de investigación IBIS World ha detectado 10 giros que parecen estar muriendo en Estados Unidos.



Fuente IBIS World

LES DAN RES POR SOYA

La revista *VegNews* se especializa en retratar, mes con mes, el estilo de vida vegana, que implica no consumir alimentos de origen animal (ni leche ni huevo, ni siquiera miel). La publicación es una autoridad entre los vegetarianos más extremos, por lo que sorprendió cuando un bloguero de la página *quarrygirl.com* se dio cuenta de que varias fotografías que utilizaban para ilustrar sus recetas tenían carne. Lo que se suponía debía ser una hamburguesa de soya, por ejemplo, era una jugosa hamburguesa preparada con carne de res. Resulta que *VegNews* tuvo que recurrir a bancos fotográficos para abaratar sus costos y dejar de producir su propio material, pensando que nadie se percataría de esto. Después del escándalo, la revista se disculpó y prometió usar solamente alimentos 100% veganos para ilustrar sus artículos en el futuro.

TRABAJADORES Y SOCIALES

México apareció en dos listas importantes durante el mes pasado. La primera, y más relevante, fue el listado de países con jornadas de trabajo más largas elaborado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). De acuerdo con el estudio, los mexicanos trabajamos 10 horas diarias, entre trabajo remunerado y no remunerado, siendo la nación con la cifra más alta. En comparación, el resto de los países miembros de la organización trabajan en promedio 8 horas al día. México también es el país en el que se trabaja más sin remuneración, con actividades como limpiar, cocinar o cuidando a menores.

Pero en la parte social, los mexicanos también destacamos. De acuerdo con Social Bakers, un portal dedicado a recopilar estadísticas de Facebook, México es ya el quinto país con más usuarios de la red social, con 24 millones 911 mil usuarios reportados en la última semana de abril de este año. La Ciudad de México es la tercera más activa en el mundo, con 9 millones 340 mil participantes. En efecto, trabajamos mucho y también gustamos de pasar tiempo en Facebook. La cuestión peliaguda, desde el punto de vista de la eficiencia laboral, es si hacemos ambas cosas simultáneamente. **Fuente** OCDE, socialbakers.com

COMIDA DE SEGUNDA MANO

Los supermercados del Reino Unido desperdician comida, ¡y de qué manera! Según el Waste and Resources Action Program, estos establecimientos generan 7.6% de los desperdicios alimenticios de todo el país, o 1.5 millones de toneladas anuales. Ante tales números, muchos comercios han empezado a donar los alimentos sobrantes a organizaciones de beneficencia, como Fair Share, que recibe cerca

de tres mil toneladas de comida al año, "que es cerca del 1% de la comida que aún se puede consumir, y que podría usarse para alimentar a mucha gente necesitada", declaró Lindsay Boswell, director de Fair Share.

Otra forma en que los supermercados ingleses combaten la comida sobrante: un procedimiento llamado digestión anaeróbica, que convierte los desperdicios en electricidad. Cualquiera que sea el procedimiento, el Reino Unido espera para el año 2015 no tener comida que acabe desperdiciada en tiraderos de basura.

Fuente CNN

"En 2016, China superará a Estados Unidos como la economía mundial con mayor poder."

—Fondo Monetario Internacional, como parte de sus Perspectivas de la Economía Mundial de 2011.

SOLUCIÓN BAJO TIERRA

La energía nuclear presenta dos retos gigantescos: debe ser segura en su operación para evitar catástrofes como la de Chernobyl y más recientemente los altercados en Fukushima después del devastador tsunami que aquejó a Japón, y también debe ser segura al momento de desechar el combustible ya utilizado. Los desechos nucleares son un problema mayúsculo, ya que deben contenerse en sitios seguros y deben monitorearse para que no alcancen corrientes y mantos acuíferos.

En la ciudad de Osthammar, muy cerca del reactor nuclear de Forsmark, en Suecia, las autoridades han creado una instalación a 500 metros bajo tierra en el que planean enterrar las 12 mil toneladas de desechos nucleares. Las condiciones del suelo son ideales para evitar derrames, ya que no hay actividad sísmica presente ni mantos acuíferos. La idea es meter los residuos en tubos de cobre que aguantarán la toxicidad del material durante los próximos 100 mil años.

Prácticamente la comunidad entera de Osthammar ha logrado entender la responsabilidad y los riesgos que esto implica, y el 88% está de acuerdo con tener este cementerio nuclear debajo de su poblado. Si el desarrollo del proyecto tiene éxito, esta clase de depósitos podrían ser la solución futura para el problema de los desechos tóxicos nucleares.

Fuente Eco Solutions, de CNN

BEBEN Y BEBEN Y VUELVEN A BEBER

El primer registro de consumo de cerveza en el mundo data de China, hace más de 7 mil años. Así que parece adecuado que el país asiático se haya convertido en la nación que más cerveza bebe en el mundo, desplazando del primer lugar a Estados Unidos. En 1980, los chinos prácticamente no bebían cerveza, y en 30 años su consumo ha aumentado hasta 40 mil millones de litros al año, lo que representa el 20% del consumo total del mundo. Sin embargo, el consumo *per cápita* todavía se encuentra lejos de otros países más tradicionalmente relacionados con la bebida. Los chinos beben 24 litros por persona al año, mientras que los irlandeses y los checos, campeones bebedores, toman 160 litros anuales.

Fuente American Association of Wine Economists

En sintonía con el consumo

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

¡El consumo inteligente está cada vez más

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

inteligente

en abc Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

cerca de ti, solo nos tienes que sintonizar!

¿El aceite de cocina contamina millones de litros de agua?

Situación aceitosa

Los restos del aceite con el que cocinamos nuestros platillos favoritos, según da a entender un e-mail, se convierten en una mancha voraz que amenaza nuestros ríos y mares. ¿Y tú, cómo tiras el aceite quemado?

El agua, por su naturaleza esencial y no renovable, es una de las víctimas favoritas en las advertencias catastróficas: cuando no son las pilas, es el jabón o en este caso el aceite vegetal comestible, pero siempre hay un villano que amenaza su existencia y, por lo tanto, la nuestra. "Aunque no cocinemos muchos alimentos fritos en aceite, normalmente tiramos el aceite usado en el fregadero de la cocina o en alguna coladera, ¿verdad? Ese es uno de los mayores errores que podemos cometer", se lee en una presentación de Power Point que recorre la red de un correo a otro.

La teoría es que el aceite comestible que tiras al drenaje inevitablemente recorrerá, junto a las demás aguas residuales urbanas, la red de alcantarillado hasta llegar al mar, en donde puede provocar graves problemas ecológicos. "Un litro de aceite de cocina quemado contamina cerca de un millón de litros de agua, cantidad suficiente para el consumo de agua de una persona durante 14 años", se afirma en el correo electrónico. ¿Será?

Se cocina un problema

Lo primero que sacamos en claro es que la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal sí considera al aceite usado como un problema grave. "Todos los residuos que agregamos al agua contribuyen a que se tapen los drenajes ocasionando inundaciones. En el caso de los aceites y grasas, hacen natas que van azolvando los drenajes", comenta Irma López, subdirectora de capacitación y comunicación educativa de la dependencia.

Pero, ¿qué hay con la dimensión del desastre ecológico? Alejandro Amable, supervisor de logística y producción de Biofuels, empresa dedicada a recolectar aceite vegetal usado, responde: "Es verdad que el aceite puede contaminar, pero no un millón de litros de agua. Un litro de aceite genera una contaminación en promedio de 100 mil litros de agua". Por su parte, Reoil, otra de las empresas autorizadas por las autoridades ambientales de nuestro país para recolectar el aceite de cocina quemado, informa en su página en internet que "un litro de aceite de cocina usado puede contaminar hasta mil litros de agua o lo que es lo mismo, la cantidad de agua que toma una persona promedio durante 1.15 años". Quien sea que tenga la razón, el daño es realmente considerable.

Sí, en este caso el mito urbano resultó más cierto de lo que quisiéramos. Las frituras son culpables. Aunque no es verdad que el aceite de cocina contamina en las dimensiones que menciona el apocalíptico correo electrónico, no deberíamos verter de manera irresponsable el aceite al drenaje, ni en ningún otro lado. Según

¿QUÉ HAGO CON EL ACEITE DE COCINA USADO?

Biofuels de México cuenta con contenedores en 120 escuelas del Distrito Federal en los que los alumnos y sus padres pueden depositar el aceite que ya hayan utilizado. Además, algunas Secretarías del Medio Ambiente han realizado programas temporales de recolección.

Desafortunadamente, no siempre se puede tener un contenedor de aceite quemado cerca. Estas son algunas de las recomendaciones de Irma López, subdirectora de Capacitación yComunicación Educativa de la Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal, por si no tienes más remedio que tirar el aceite de cocina: "Si es poco, límpialo con una servilleta y deposítalo en la fracción orgánica. Si es mayor cantidad, guárdalo cuando esté frío en una botella de PET, ciérrala y entrégala en el camión de la basura con los residuos inorgánicos".

Reoil, el aceite es desechado a los tiraderos de basura contribuye a la generación de lixiviados, líquidos contaminantes que se filtran en el suelo e incluso pueden llegar a los mantos acuíferos.

No estamos fritos

Por si todo lo anterior no fuera suficiente, Alejandro Amable, nos habla de otros destinos que podría tener el aceite vegetal usado: "Ese aceite podría terminar friendo donitas, churros o papas en el metro". Incluso, comenta, se ha detectado que "mucha gente lo filtra y lo mezcla con aceite virgen para aclararlo y venderlo otra vez para consumo humano".

Por supuesto, la cantidad de aceite que desechas en tu cocina no es suficiente como para alcanzar ese destino tan sórdido. Los involucrados aquí serían los restaurantes, hoteles y otras empresas que desechan buenas cantidades de aceite quemado. A ellas, sobre todo, es a las que se dirige Biofuels. El supervisor de logística y producción de la empresa explica: "Los invitamos a que participen en nuestra campaña permanente de recolección de aceite vegetal usado. Todo el aceite que recolectamos se utiliza para fabricar biocombustibles".

El diésel ecológico que genera Biofuels, por lo pronto, es utilizado por el Turibús que recorre las calles de la Ciudad de México y por los camiones de la recolección de basura de la delegación Miguel Hidalgo; pero lo más importante es que este biocombustible emite hasta un 80% menos emisiones contaminantes que el diésel convencional. Reoil, por otro lado, también recolecta y transforma el aceite usado que luego envía a la Unión Europea para la fabricación de biodiésel.

Como ves, no es que la mancha voraz de aceite esté a punto de crear una catástrofe ambiental, pero sí es un tema que debemos tener en cuenta, sobre todo si tenemos opciones. Biofuels recolecta aceite usado en 19 ciudades del país: Puebla, Cholula, Cuernavaca, Toluca, Metepec, Guadalajara, Tlaquepaque, Zapopan, Tonalá, Veracruz, Córdoba, Xalapa, Boca del Río, Querétaro, Cancún, Playa del Carmen, Chetumal, Acapulco y el Distrito Federal. Reoil lo hace en la zona metropolitana de la Ciudad de México, Toluca y Playa del Carmen. Si quieres saber más sobre estas empresas o averiguar si pueden recoger tus residuos de aceite, busca más información en sus páginas en internet: recoleccionaaceite.com, y reoil.net. También puedes preguntar en la Secretaría del Medio Ambiente de tu estado si existen empresas que ofrezcan este servicio. ***—Armando Aguilar***

Busca otros mitos urbanos investigados en: facebook.com/mitourbanoprofeco

La operación móvil

En algún momento el sistema operativo se volvió más importante que el modelo de smartphone que lo contiene. Los departamentos de mercadotecnia dejaron en manos de 'adictos a la tecnología' el trabajo sucio. Aquí las escaramuzas.

Antes de comprar un teléfono celular solíamos pensar en todo menos en el sistema operativo (SO), el software que ayuda a administrar los recursos del aparato. Al momento de escoger muchos queríamos que este tuviera radio FM –además de Bluetooth y cámara fotográfica, por supuesto–, y eso era todo, o casi. Pero de unos años para acá, los smartphones, esas maravillosas oficinas portátiles, se han convertido en auténticas computadoras todo terreno, que además de arreglarte la vida y gritarle al mundo en qué parte de la ciudad estás y lo que estás haciendo, cuentan con miles de aplicaciones de uso práctico o lúdico que lo han convertido en uno de los gadgets imprescindibles de esta época.

Guerra o carrera

La rivalidad entre los SO móviles es en cierta forma similar al eterno conflicto "Mac contra PC"; cada uno tiene a férreos partidarios que las defienden acaloradamente, para deleite de las marcas.

Veamos a los "Mac adictos". La fidelidad a la marca funciona como publicidad gratuita, y las legiones de miembros de este particular culto tecnológico son prueba de ello; pensemos en el momento que hacen fila frente a una tienda 24 horas antes del lanzamiento de sus nuevos productos. Sin embargo, y a pesar de la calidad de sus aparatos, no podemos basar nuestra decisión de compra en las actitudes de un grupo de consumidores extremistas, pues no todos tenemos los mismos gustos o necesidades.

A diferencia del famoso episodio "Beta contra VHS", o "Blu-ray contra DVD", aquí tratamos con algo más abstracto, la capacidad de controlar nuestra información en tiempo real de la manera más óptima posible. Los SO tienen la capacidad de potenciar la funcionalidad de los teléfonos y tabletas, de convertirlos en máquinas multimedia hechas a nuestra medida.

Androides y geeks

La creación del nicho *geek* ha dado a las empresas de tecnología una invaluable herramienta de retroalimentación para sus departamentos de mercadotecnia. Ávidos de conocimientos, y cierto afán por demostrarlo, los aficionados a los gadgets han servido como voluntarios para la

Gráfico Bachan

promoción de diversos productos, sea a través de blogs o redes sociales. Desde conferencias de prensa hasta Campus Parties (una serie de "encuentros"de aficionados tecnológicos en distintas ciudades), la exaltación de las bondades de ciertas marcas y productos algunas veces no solo están cargadas de auténtico entusiasmo, sino respaldadas por la experiencia directa de un usuario experimentado. Para fines prácticos, son el mejor laboratorio de consumo que pueden tener a la mano, a un costo muy bajo.

Si vamos exclusivamente a las cifras de smartphones en circulación, existen dos SO móviles que están en boca de todos y pelean el puesto por la preferencia del público, Android e iOS, quienes fungen además como los dos extremos del espectro.

La primera opción está respaldada nada menos que por Google, que en una extensión de su oferta de productos quiere demostrar que lo mejor de la vida es gratis: se trata de un software de código abierto, es decir, que puede ser manipulado por los fabricantes de teléfonos o los usuarios para sus propios fines. Esto le ha permitido ser utilizado en una amplia variedad de aparatos de diferentes marcas, además que su catálogo de aplicaciones crece muy rápido con la simpatía de un nutrido grupo de desarrolladores. Este SO es por supuesto el favorito entre los programadores y entusiastas del software libre, pues obedece a una especie de utopía en la frontera electrónica: las herramientas no solo están en manos de las grandes empresas; uno puede ser partícipe del producto y modificarlo sin tener que adquirir costosas nuevas versiones. Es además un producto versátil e intuitivo para los que no están familiarizados con ningún tipo de tecnología, que se puede adaptar a cualquier aparato de nuestra marca favorita. Esto no significa que no esté expuesto al malware, ni que la multitud de versiones que existan pueda ser confusa.

Manzana mordida

Por norma general, antes de adquirir cualquier equipo de comunicación o de cómputo nos debemos preguntar qué es exactamente lo que queremos, para qué utilizaremos el producto. Sea para trabajo, estudio, ocio o comunicación, elegir el smartphone o tableta correcto puede solucionarte la vida o hacer de ella un problema constante. Muchas personas por 'temor' a la tecnología optan por la sencillez y estética como factores decisivos al momento de elegir una marca, y quien mejor se ha valido de este principio es la ya mencionada Apple, responsable del iOS, el némesis de Android, mismo que a pesar de su magnífico diseño y funcionalidad tiene ciertas restricciones de uso, entre ellas la más característica: únicamente se emplea en productos filiales –iPod, iPhone, iPad–. Si bien se ha criticado la política paternalista de la empresa, quien por cierto se da el lujo de restringir o censurar el uso de ciertas aplicaciones, su idea central es que lleves en el bolsillo una computadora personal, y experiencia de años los avala. Su tienda de aplicaciones, App Store, es la más extensa y ha demostrado ser uno de los modelos de negocio con mayor éxito de la historia. Además, el iPhone y el iPad son los gadgets chic del momento, ¿quién puede contra eso?

Primera etapa

Si bien los dos SO ya mencionados tienen pros y contras, lo que finalmente podría decidir la balanza es el número y calidad de aplicaciones que ofrecen, aunque tienen en común muchas de ellas. Tan solo Android cuenta poco más de 134 mil 300 aplicaciones gratuitas, mientras que App Store tiene alrededor de 121 mil800 igualmente gratis. Y en todo caso, a diferencia del iOS, Android puede configurarse para permitir el uso de aplicaciones "no autorizadas", es decir, que no estén a la venta en su página.

Lo cierto es que la carrera apenas ha comenzado, y aunque otros productos intentan alcanzar a los dos punteros la distancia entre ellos se hace más grande conforme pasan las semanas. Tanto Nokia como RIM (fabricante del Blackberry), otrora amos del mercado, se están viendo en apuros para enfrentar las pérdidas y desarrollar nuevas opciones que ofrecer a una sociedad tecnológica hambrienta por novedades. La finlandesa finalmente optó por retirar su SO llamado Symbian y fijó sus metas en base al SO de Microsoft, el Windows Phone, una medida que bien podría sonar desesperada. RIM por su parte ha visto cómo el iPhone le come su parte del mercado, y han encendido los focos rojos ahora que su luna de miel pasó (¿recuerdan que no hace mucho lo más *in* era cargar con un Blackberry?). Para el resto de la competencia, Samsung o LG, estos han adoptado Android, con lo que han incrementado sus ventas (casi) sin mover un dedo.

Lo maravilloso de los smartphones y tabletas es que estos crecerán tanto como el usuario lo desee, convirtiéndose en una especie de "navaja suiza" según el número de aplicaciones que contengan. Así que lo primero que habrá que considerar antes de adquirir una de estas herramientas modernas, es pensar qué es lo que se desea construir con ella –y preguntar a uno o dos *geeks* por ahí. ***—Gerardo Sifuentes***

¡Cuidado: vicios ocultos!

Esa casa que quieres adquirir con un crédito inmobiliario puede tener defectos escondidos que es importante descubrir antes de firmar el contrato. Aquí te enseñaremos cómo.

Ya que la compra de vivienda representa una de las mayores inversiones que harás en la vida, además de asegurarte de que tu familia se encontrará satisfecha con ella, es fundamental localizar vicios ocultos que podrían "estallar", cual bombas de tiempo, luego de que la adquiriste.

En el caso de las viviendas nuevas, aunque las empresas desarrolladoras están obligadas a responder por los defectos en la construcción y acabados, lo cierto es que algunos promotores intentan evadir su responsabilidad cuando surgen los problemas. Por otra parte, si deseas comprar una casa o departamento usado directamente al propietario, deberás establecer en el contrato que este responderá por defectos ocultos. En caso contrario, una vez que hayas firmado el contrato de compra-venta no podrás hacer ninguna reclamación al propietario anterior. De ahí la necesidad de revisar detenidamente toda una serie de aspectos importantes.

Por supuesto que existen desperfectos muy obvios que puedes descubrir de inmediato: cerraduras que no funcionan, puertas que no cierran, fugas de agua, ventanas por las que se filtra el agua o el aire, acabados defectuosos en pisos y mosaicos, pinturas descascarilladas, enchufes sin corriente eléctrica y otras anomalías que generalmente son de fácil solución.

Sin embargo, pueden existir defectos relacionados con el suministro de agua, gas y electricidad: problemas de cañerías y grifería en general, tomas de agua mal colocadas, cisternas que no funcionan, aparición de olores insalubres, llaves de paso defectuosas, humedad en techos o paredes o averías en el sistema eléctrico que podrían manifestarse cuando ya estés viviendo en tu nueva casa y te causarán enormes molestias. Es aconsejable hacer la revisión lo más minuciosa y rápidamente posible, puesto que si esperas demasiado tiempo, algunos desperfectos podrán ser achacables al uso y deberás pagar tú los gastos derivados de la reparación.

¿CÓMO DETECTAR DEFECTOS?

Infonavit (el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores) ha formulado una serie de recomendaciones que sin duda te ayudarán a descubrir esos desperfectos de tu nuevo hogar que podrían esconderse a simple vista.

SI LA VIVIENDA ES NUEVA

- Revisa las maquetas, los planos y los folletos que proporcionan los vendedores y visita la casa muestra.

- En los acabados exteriores, fíjate que las fachadas tengan recubrimientos que sean duraderos. Verifica que en el interior de la vivienda el suelo y las paredes sean de materiales resistentes y de fácil limpieza.

- Aclara cualquier duda con el vendedor sobre las características de construcción, el tipo de materiales, acabados en pisos y muros y los muebles adicionales que te pueda ofrecer. Todo lo que te entregue deberá constar por escrito.

- Pregunta si cuenta con infraestructura para instalar línea telefónica, señal de televisión por cable, gas natural y red de agua potable, entre otros servicios. Si eres derechohabiente de Infonavit, averigua si cuenta con el Seguro de Calidad que incluyen los créditos que otorga el Instituto. Adicionalmente, pide que te garanticen la fecha de entrega por escrito.

Pregunta sobre las condiciones en que se encuentre el pago de contribuciones y servicios públicos. Los gravámenes que afecten la propiedad del inmueble deben ser cancelados a la firma de la escritura correspondiente.

SI LA VIVIENDA ES USADA

• Revisa muy bien las condiciones y el estado actual de la vivienda.

• Se requerirá de un avalúo para conocer el valor comercial de la vivienda y su vida útil remanente, además de un dictamen técnico de calidad para evaluar sus condiciones actuales.

• Asegúrate de que el vendedor sea el propietario de la vivienda, que esta no tiene adeudos ni gravámenes y que se encuentra al corriente en el pago de impuestos y servicios.

Además, te será de gran utilidad tomar en cuenta lo siguiente:

• Algunas veces la publicidad puede ser engañosa o incompleta. Dudar es razonable. Además, identifica las restricciones y condiciones que aplican en publicidad y/o contratos. Las encontrarás en letras chiquitas o las escucharás en la voz que pasa rápidamente en un anuncio de radio o televisión.

• No confíes totalmente en los consejos de quien te venda el inmueble. Si bien podrá darte información útil, recuerda que su propósito es vender. No confíes en las promesas meramente verbales respecto al inmueble y no te dejes llevar solo por los regalos que te puedan dar, como refrigerador, lavadora o cocina.

• Si compras una vivienda en preventa y únicamente ves el plano, deberás comprobar que los datos que contiene se encuentren reflejados en el contrato por firmar.

• No te dejes guiar solo por la vivienda muestra, ya que generalmente estará bien decorada; observa las cualidades reales.

• Consulta a una persona experta en temas inmobiliarios para que te ayude a detectar anomalías que para ti pueden pasar inadvertidas.

• En caso de operaciones a crédito, te deberán señalar el tipo de crédito y una proyección del monto a pagar con la tasa de interés que aplicarán, comisiones y cargos.

Si detectas desperfectos que afectarán tu estancia en tu nuevo hogar, repórtalo al desarrollador o al propietario de la vivienda. Y recuerda: si surgen controversias con el desarrollador de vivienda respecto al inmueble que adquiriste y se niega a cumplir los acuerdos del contrato, **Profeco** te respalda.

¿Y EL CONTRATO?

Asegúrate de que el modelo de contrato del desarrollador de vivienda esté registrado en **Profeco** –búscalo en www.profeco.gob.mx en la sección Buró Comercial o solicita sin costo información sobre su registro en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722, larga distancia en el resto del país.

El registro del contrato de adhesión en **Profeco** te garantiza que no existen cláusulas indebidas o desventajosas para ti. Entre las obligaciones del proveedor están...

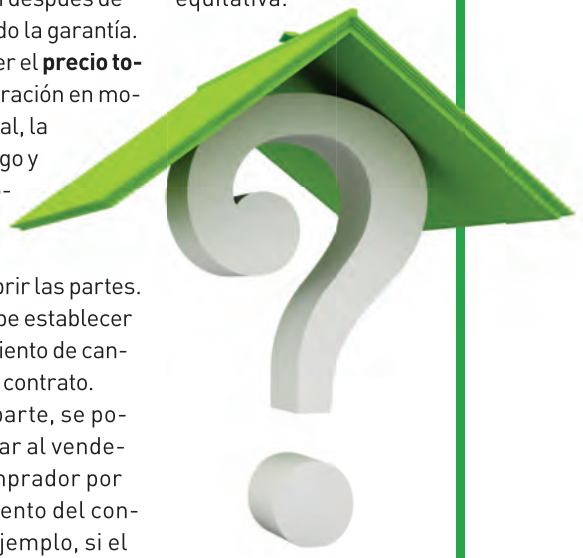
A) Responder ante el consumidor en caso de que se haya vendido dos veces la misma vivienda.

B) Otorgar **garantía** no menor a un año contado a partir de la entrega del bien.

C) Bonificar al consumidor en caso de defectos que persistan en el inmueble, aun después de haber vencido la garantía.

D) Establecer el **precio total** de la operación en moneda nacional, la forma de pago y las erogaciones adicionales que deberán cubrir las partes. También debe establecer el procedimiento de cancelación del contrato.

Por otra parte, se podrá penalizar al vendedor y al comprador por incumplimiento del contrato. Por ejemplo, si el proveedor no entrega la vivienda en la fecha convenida o no hace válidas las garantías pactadas, existe la posibilidad de que se le aplique una pena convencional que deberá ser recíproca y equitativa.



¿Hay una lista negra?

Sí, hay alimentos que pueden aumentar las probabilidades de riesgo en la salud de una persona, y hay otros que ayudan a mejorar padecimientos. Nuestra experta habla de algunos de estos casos.

MÁS FIBRA, MENOS PRESIÓN

¿Qué alimentos recomiendas para una persona con colesterol y presión arterial altos?

—Chuchis Scott Castillo

Esa persona debería incluir alimentos con alto contenido de fibra, capaces de disminuir el colesterol; también es necesario que omita alimentos con grandes cantidades de grasas saturadas. Veamos:

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

- Verduras
- Frutas
- Cereales integrales (avena, salvado, amaranto)
- Leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias...)
- Nopal

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL AUMENTO DE COLESTEROL

- Sesos
- Hígado
- Yema de huevo
- Carne roja más de tres veces por semana
- Mayonesa y crema
- Mantequilla, margarina y manteca
- Chorizo, chistorra, tocino y longaniza
- Platillos empanizados y capeados
- Papas a la francesa
- Pasteles
- Mariscos
- Queso manchego, edam y gruyere

Para ayudar a disminuir la presión arterial alta se deben consumir más verduras, frutas, cereales integrales (avena, salvado, amaranto) y leguminosas. Además, hay que disminuir significativamente el consumo de alimentos enlatados, embutidos, ahumados, sal, soya, salsa inglesa, refrescos, jugos de bote, frituras, mariscos y cecina.

También es importante realizar ejercicio, por ejemplo, caminar al menos 30 minutos al día.

DÉJALOS FUERA

¿Hay algún platillo que ayude a disminuir el ácido úrico?

—Yannel Martínez

No hay un platillo específico que ayude a disminuir la cantidad de ácido úrico en sangre; lo que sí puedes hacer es omitir de tu dieta los alimentos que provocan su aumento. Procura evitar la carne de res, vísceras (sesos, riñones, etcétera), carne de ternera, carne de cordero, jamón de pavo y de cerdo, salchicha de pavo y de cerdo, lomo canadiense, salami, chorizo, tocino, chistorra, longaniza, anchoas, carne molida, cubos de caldo para sopa, mejillones, sardinas, consomé, ganso o pato, mollejas, corazón, salsa gravy, cerveza, vino tinto y leguminosas.

LA COMIDA PROHIBIDA

Sobre los llamados alimentos prohibidos, ¿cómo es que son malísimos en algunas dietas y en otras son aceptables?

—Gloria Medina

Si te refieres a las dietas que suspenden los hidratos de carbono (pan, arroz, tortillas, frutas, cereales, azúcares, etcétera), hay especialistas que dicen que el cuerpo no los necesita.

Yo pienso que el organismo sí requiere este grupo de alimentos. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo, pero en cantidades adecuadas para cada persona, dependiendo de sus actividades, edad, sexo, estatura, etcétera.

*Envía tus preguntas para la nutrióloga **Leticia Huerta** a **rconsumidor@profeco.gob.mx** y al muro de **facebook.com/consumidorinteligente.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.*

Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Contra la obesidad
Cirugía bariátrica,
efectiva para bajar de peso
En entrevista exclusiva para **Ganar Salud®**, el cirujano bariatra **Francisco Campos, Coordinador de la Clínica Integral de Cirugía para la Obesidad y Enfermedades Metabólicas del Hospital General "Dr. Rubén Leñero"**, asegura que la cirugía bariátrica aunque no es la cura total de la obesidad, sí es el tratamiento más efectivo para bajar de peso, siempre y cuando sea bajo la supervisión de un equipo especializado.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!** Sólo **$300**

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Cera para el pelo

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de agua destilada
- ½ cucharadita de glicerina
- ½ cucharadita de propilenglicol
- 3 cucharadas de vaselina sólida
- ¼ de cucharadita de trietanolamina
- ½ cucharadita de alcohol cetílico
- ¼ de cucharadita de dimeticona
- Unas gotas de esencia de naranja

Los ingredientes los consigues en droguerías o farmacias tradicionales.

UTENSILIOS

Tazón de vidrio, tarro de plástico, cacerola de 1.5 litros, abatelenguas de madera, cuchara.

1

Pon la cacerola a fuego medio y agrega el agua, la glicerina y el propilenglicol. Mantén al fuego y, en cuanto hierva, baja la flama al mínimo.

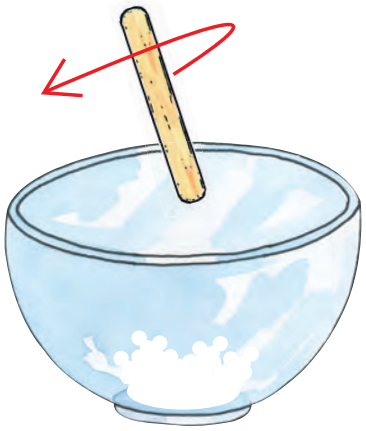
2

En un tazón de vidrio a baño María agrega la vaselina.

5

Agrega muy lentamente la mezcla del agua, de preferencia a cucharadas, al tiempo que bates a un ritmo constante.

6



Retira del baño María y sigue batiendo hasta que se enfríe la mezcla.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Caducidad: 3 meses

Rendimiento: 65 ml

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: *table spoon)* = 15 ml,
1 cucharadita *(tea spoon)* = 5 ml, 1 taza = 250 ml

60%
de ahorro o más comparado con el producto comercial

RECOMENDACIONES

La cera para pelo reporta mejores resultados si se aplica sobre el pelo húmedo (no empapado), ya que permite esparcirla mucho mejor.

Evita utilizarla en exceso, pues una cantidad excesiva hará que tu pelo se vea pesado y grasoso. Bastará con usarla una vez al día.

Aplica la cera suavemente con las yemas de los dedos a partir de la mitad de tu pelo y hacia las puntas, sin frotar ni tallar porque puedes maltratarlo. Peina con un peine o con los dedos, y listo.

3

Cuando esta se haya fundido, agrega el alcohol cetílico y agita con una cuchara hasta que se funda nuevamente.

4

Una vez que se hayan integrado, agrega la trietanolamina, la dimeticona y la esencia de naranja.

CONSERVACIÓN

Debe almacenarse en un lugar seco, fresco y oscuro.

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

La cera tiene mejores resultados si la aplicas con el pelo húmedo y en pocas cantidades.

7

Vierte la cera para el pelo en un tarro de plástico y tapa.

MEGALÓPOLIS DE BASURA

Texto Ágata Székely

Waste Land
Documental
Lucy Walker, 2010

El artista plástico brasileño Vik Muniz, residente en Brooklyn, Estados Unidos, vuelve a su tierra para registrar la vida y el trabajo de los recolectores en Jardim Gramacho, en Río de Janeiro, uno de los mayores vertederos de basura del mundo. Allí conoce la vida e historia de los habitantes y trabajadores del tiradero, que luego armarán su retrato con trozos de desechos. Ganador de varios premios –de Amnistía Internacional, de la audiencia

en el Festival de Sundance, entre otros– estuvo nominado al Oscar en esta última edición. *Waste Land* es un proyecto artístico pero también social, y una obra conmovedora muy recomendable. Puedes entrar a wastelandmovie.com y a vikmuniz.net para saber más.

LA PREGUNTA DEL MILLÓN

¿Por qué consumimos? El mito de los estudios de mercado y las verdades sobre la psicología del comprador y su comportamiento.
Philip Graves, Editorial Urano, 2011

¿Son realmente confiables las conclusiones de los estudios de mercado? Para el experto Philip Graves, no. Según este consultor con más de 20 años de experiencia, existe una gran diferencia entre lo que un consumidor dice y lo que hace. Por ello, para él, políticos y empresarios pierden tiempo y dinero solo preguntando a las personas sus opiniones. De acuerdo con Graves, la "clientología" es una pseudociencia que no tiene respaldo científico. Basándose en descubrimientos de la neurología, Graves intenta responder la pregunta: ¿por qué compramos lo que compramos pero sin poder explicarlo? El texto es útil para quien quiera armar estrategias de negocios, pero también para curiosear acerca de las razones del comportamiento de la gente, a la hora de tomar decisiones.

PUJOL ADOCTRINA

UNO
Enrique Olvera
DN3 Editores

Enrique Olvera es el chef más importante de México y su restaurante, Pujol, ha sido incluido dentro de los 50 mejores del planeta de acuerdo con la lista San Pellegrino. *UNO* es el volumen que Olvera publicó con motivo de los 10 años de su negocio, y es toda una celebración de la gastronomía mexicana. Con la calidad de un buen libro de arte, y fotografías que muestran paso a paso la trastienda de su cocina, platillos y mercados de México, *UNO* no solo habla de las preferencias e historia del chef, sino que es una perspectiva general acerca del mundo de posibilidades culinarias nacionales. Podemos encontrar en él las cinco mejores y peores cosas que puede hacer un mesero, cómo debe este servirnos una copa de vino y, también, crónicas de plumas destacadas, un cómic, recetas exclusivas y un glosario. *UNO* sirve para observar detalles sobre la conducta alimentaria de los mexicanos, y también funciona como una ventana privilegiada para aprender a ser un consumidor abierto y cosmopolita.

CONAMED 15

CONAMED, 15 años resolviendo controversias médicas

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

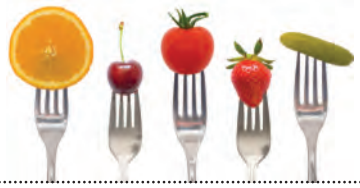
ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

↘ EXPOSICIONES

Del 3 al 5 de junio
EXPO SIEMPRE SALUDABLE
Productos, servicios y conferencias relacionados con la salud.
En ExpoGuadalajara, Jalisco.
exposiempresaludable.com.mx



5 de junio
EXPO QUINCEAÑERA
Vestidos, joyerías, accesorios, maquillaje, peinados, zapatos, pasteles, foto, video, regalos, flores, banquetes, decoración y *catering*.
En el complejo Cintermex de Monterrey.
expoquinceanera.com.mx

Del 10 al 12 de junio
EXPO RETRO
Antigüedades, compras y entretenimiento, en un espacio donde se darán cita empresas presentes por más de tres décadas en el país. Para que nostálgicos y nuevas generaciones conozcan y se reencuentren con sus productos preferidos del pasado.
En el Centro Banamex, Distrito Federal.
exporetro.com

Del 16 al 18 de junio
EXPO FITNESS & SPORT
Todo sobre cultura deportiva y alimentación saludable.
En ExpoGuadalajara, Guadalajara, Jalisco.
expofitnesport.com.mx

DÍA MUNDIAL DE LOS OCÉANOS
Se celebra desde 1994. Dos terceras partes de la superficie de nuestro planeta están cubiertas por océanos, fuentes de recursos ambientales que hacen posible la vida y brindan alimentos, energía, minerales y más sustancias indispensables.

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

Instaurado por la Organización de las Naciones Unidas, tiene como objetivo fomentar la sensibilización mundial acerca de la sustentabilidad de las actividades humanas y motivar acciones en ese sentido.

Consejos para celebrarlo:
Pequeñas decisiones cotidianas ayudan a proteger el entorno y, al mismo tiempo, a ahorrar:
• Si usas en tu casa lámparas de bajo consumo, ahorras hasta un 78% en tu recibo de luz, según información de la Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad de México. Recuerda que a pesar de que el precio de estas bombillas es mayor, consumen seis veces menos electricidad y tienen una vida útil de ocho a diez veces mayor que las convencionales.
• También puedes cuidar tu consumo de electricidad desenchufando tus aparatos electrónicos. La Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía indica en su campaña contra los "vampiros" que en México los electrodomésticos no utilizados pero

DÍA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL

En el mundo, cientos de miles de niñas y niños realizan trabajos que los privan de la educación, la salud, el tiempo de ocio y las libertades elementales. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) instituyó el primer Día mundial contra el trabajo infantil en 2002 para hacer notar esta situación y captar más apoyo por parte de los gobiernos, la sociedad civil y los medios de comunicación. Infórmate sobre las actividades del Programa Internacional para la Erradicación del Trabajo Infantil (IPEC) enilo.org/ipec/lang--es/index.htm.

DÍA DEL PADRE

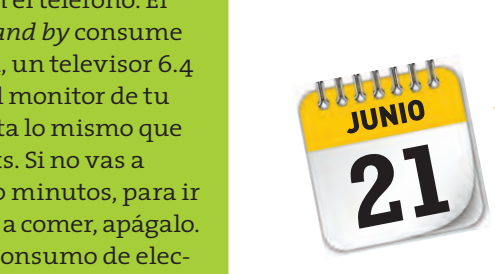
Se festeja en la mayor parte de los países de América Latina, y en Estados Unidos y Canadá.

DÍA MUNDIAL DE LOS REFUGIADOS

Desde el año 2001, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó este día para que coincidiera con el Día de los Refugiados en África, el continente con mayor cantidad de afectados. En el mundo hay más 15 millones de refugiados, personas que se han visto obligadas a abandonar su hogar a causa de conflictos o persecuciones. Consulta acnur.org, la agencia de la ONU para los refugiados.

que no se desconectan, se roban el 13% del consumo doméstico de luz. Dos terceras partes de la electricidad demandada por teléfonos celulares se gasta cuando el cargador se deja conectado sin el teléfono. El microondas en *stand by* consume 2.8 watts por hora, un televisor 6.4 y un módem 7.1. El monitor de tu computadora gasta lo mismo que un foco de 75 watts. Si no vas a usarlo por unos 20 minutos, para ir a una junta o salir a comer, apágalo.

- La creación y el consumo de electricidad tienen una relación directa con la emisión de dióxido de carbono, uno de los principales gases contaminantes relacionados con el efecto invernadero y el calentamiento global.
- Además, puedes "regalar" al medio ambiente en su día un ahorrador de agua para la regadera. El regalo será también para ti, pues ahorrarás un 61% en la factura de agua, según cálculos de la Secretaría de Medio Ambiente.



COMIENZA EL VERANO

DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS

La meta de esta fecha, también instaurada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, es fortalecer las actividades necesarias para alcanzar una sociedad libre del abuso de estupefacientes.

Del 16 al 19 de junio
FERIA INTERNACIONAL DE LA MÚSICA
Proyecto de la Universidad de Guadalajara para fortalecer la profesionalización de los creadores y productores de música y la promoción de la cultura musical. *En diversos escenarios de Guadalajara, Jalisco. fimguadalajara.mx*

Del 17 al 19 de junio
EXPO EXCELENCIA UNIVERSITARIA
Licenciaturas, doctorados, maestrías, talleres, cursos, intercambios. Información para jóvenes que desean comenzar sus estudios. *En el WTC, Distrito Federal excelenciauniversitaria.com*

Del 22 al 24 de junio
EXPOASEGÚRATE
Un acercamiento con las industrias y empresas de seguros, para el público general. *expoasegurate.com*

25 y 26 de junio
EXPO TU BODA
Más de 300 expositores de salones, vestidos, banquetes, joyas, decoración, ropa, florería, productos y servicios para personas próximas a casarse. *En el Complejo Cintermex de Monterrey. expotuboda.com*

Estudio de calidad: miel de abeja

DE PANAL O DE

¿Estás seguro que eso que untas en tu pan es miel? Es posible que ese líquido espeso y ámbar que tienes en la alacena no sea más que jarabe de maíz mezclado con otros edulcorantes. Desenmascaramos los productos que andan por el mundo con disfraz de abeja.

Un clásico a la hora de comprar un coctel de fruta en un puesto de la calle: "¿Le pongo miel?", le pregunta el vendedor al cliente, quien comienza a salivar mientras asiente con la cabeza. Lamentamos decírtelo, pero eso que el vendedor unta con inusual generosidad no necesariamente es miel de abeja. Es probable que sea algo que también pulula en los supermercados: jarabe con sabor, dicen, a miel.

La miel auténtica, se lee en la Norma Mexicana correspondiente, es "la sustancia dulce natural producida por las abejas a partir del néctar de las flores o de secreciones o de otras partes vivas de la planta, que las abejas recogen, transforman y combinan con sustancias específicas propias y almacenan en panales; de los cuales se extrae el producto sin ninguna adición". Es decir, una buena miel es el resultado del trabajo de las abejas para producirla y la intervención del hombre para extraerla de la colmena, depurarla y ponerla a disposición de los consumidores.

Así entonces, la miel no debe tener aditivos alimenticios para su conservación, no debe diluirse con agua ni mezclarse con almidones, melaza, glucosa, fructosa u otros azúcares. El problema es que existen marcas que pretenden engañarte con frases como "100% natural" y "Miel natural" o, de plano, con etiquetas donde la palabra "Miel" y las imágenes de abejas son destacadas de tal forma que pueden confundir al consumidor.

Aunque a veces reconocer la miel de verdad no es tan sencillo: su color varía desde blanco casi incoloro hasta el pardo oscuro, pasando por el popular color ámbar. Su consistencia puede ser fluida, viscosa, total o parcialmente cristalizada. El sabor y el aroma varían de acuerdo con su origen floral: girasol, manzanilla silvestre, mezquite, cacahuananche, dzidzilché y azahar; o bien, la miel de flores que es una variedad producida a partir del néctar de diferentes flores.

Ante características tan variadas, ¿cómo distinguir entonces una miel de abeja de verdad? En la página 42 ya te daremos más pistas de cómo evitar las falsificaciones melifluas. Por lo pronto, he aquí nuestro estudio de calidad que te dice qué tan buenas son las mieles auténticas y cuáles son las mieles que quieren hacerse pasar como tales, sin serlo.

EL ESTUDIO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 26 presentaciones de miel de abeja y tres de jarabes, cuyo etiquetado induce a pensar que es miel. Todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal y sometidos a la verificación de su cumplimiento de lo declarado en sus etiquetas, las cuales deben ser veraces y no mostrar leyendas o imágenes que induzcan a error o engaño.

LO QUE BUSCAMOS

↘ **ADULTERACIÓN** Para identificarla, verificamos la cantidad de fructosa, glucosa y sacarosa que contienen las mieles, ya que estos, azúcares típicos de la miel de abeja, son los que les dan sus características organolépticas. La fructosa es ligeramente más dulce que la sacarosa y la glucosa, por lo que predomina en la mayoría de las mieles. Un elevado contenido de sacarosa puede ser un indicio de miel adulterada. Sin embargo, el tipo de adulteración más común, aunque complejo, es por medio de jarabes químicamente similares a la miel. En este proceso no hay aumento de glucosa o sacarosa, por lo que para detectarlo requerimos de un método de espectrometría de masas de isotopos estables, con el que (y esto es lo que debes entender) pudimos demostrar cuáles azúcares son generados realmente por el proceso natural que realiza la abeja en un panal.

↘ **MADUREZ** Está relacionada con el contenido de azúcar, por lo que se midió que su contenido fuera el mínimo requerido por la norma (63.88%). Valores menores permiten indicar que la cosecha de miel fue prematura y no alcanzó la madurez,

PROBETA

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo **Del 29 de enero al 29 de marzo de 2011**	Realización del estudio **Del 29 de enero al 15 de abril de 2011**
Pruebas realizadas **2,615**	Marcas analizados **29**

o bien que está adulterada. También determinamos el contenido de humedad. Un alto porcentaje de agua puede favorecer el desarrollo de mohos y levaduras ocasionando fácilmente la fermentación de la miel. Una razón por la cual puede incrementarse el porcentaje de humedad es la cosecha de miel antes de que alcance la maduración en el panal. La norma exige que este parámetro no esté por arriba del 20%.

DETERIORO Uno de los parámetros de calidad de la miel es la acidez, ya que se relaciona con la posible fermentación por desarrollo de microorganismos o, también, con algún sobrecalentamiento durante el proceso. Entre más baja acidez, mejor. En este rubro verificamos, además, que se cumplieran los requerimientos sanitarios exigidos por norma: contenidos de hongos (mohos) y levaduras.

LIMPIEZA En el proceso de extraer la miel puede existir contaminación con pedazos de cera, polen, tierra, restos de insectos, entre otros. Así que determinamos los sólidos insolubles en agua y el contenido de cenizas para verificar que la miel no contuviera ese tipo de impurezas.

Buscamos fructosa, glucosa y sacarosa, ya que son estas las que le dan a la miel sus características.

MIEL DE ABEJA
EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE MIEL

Abarca
100% miel

Miel 100% natural (azahar). 1,250 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$7.22**

Evaluación: E

Abarca
100% miel

Miel 100% natural (cacahuananche). 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$15.70**

Evaluación: E

Abarca
100% miel

Miel 100% natural. 350 g y 700 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$10.90**

Evaluación: E

Abarca
100% miel

Miel crema gourmet 100% natural. 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$15.70**

Evaluación: E

Abarca
100% miel

Miel clásica 100% natural (flor de mezquite). 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$15.70**

Evaluación: E

Aires de campo
100% miel

Miel orgánica floración de dzidzilché. 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$20.70**

Evaluación: E

Avida

100% miel

Miel de abeja.
400 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$14**

Evaluación: E

Azahar de Allende

100% miel

Miel de abeja azahar con
multiflora. 700 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$9**

Evaluación: E

Carlota

100% miel

Miel líquida de abeja
100% pura. 380 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$11.30**

Evaluación: E

D'Calidad Chedraui

100% miel

Miel de abeja
líquida 100% pura. 730 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$7.90**

Evaluación: E

El Chavo

100% miel

Miel de abeja líquida
100% natural. 730 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$7.30**

Evaluación: E

La miel puede tener diferentes presentaciones: puede ser líquida o más viscosa, de color ámbar o casi blanca. Por eso es tan difícil distinguir la miel real de la falsa.

MIEL DE ABEJA (CONTINUACIÓN)

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE MIEL

Golden Hills

100% miel

Miel líquida de abeja 100% natural. 370 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$8**

Evaluación: E

VitaReal

100% miel

Miel de abeja 100% natural. 430 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$11.20**

Evaluación: E

Great Value

100% miel

Miel de abeja líquida. 730 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$9.40**

Evaluación: E

Nattura Miel

100% miel

Miel de abeja líquida 100% natural. 500 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$7.40**

Evaluación: E

Osako

100% miel

Miel de penca calidad 100% natural. 260 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$11.50**

Evaluación: E

Soriana

100% miel

Miel líquida 100% natural. 370 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **cumple**

Costo por 100 gramos: **$7.80**

Evaluación: E

Carlota

100% miel

Miel de abeja 100% pura. 300 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **una muestra presentó acidez fuera de especificación.**

Costo por 100 gramos: **$12.80**

Evaluación: MB

Nutrisa

100% miel

Miel de abeja líquida. 370 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **una muestra presentó acidez fuera de especificación.**

Costo por 100 gramos: **$10.50**

Evaluación: MB

Aires de campo

100% miel

Miel orgánica floración de girasol. 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **una muestra presentó levaduras fuera de especificación.**

Costo por 100 gramos: **$19.40**

Evaluación: MB

Aires de campo

100% miel

Miel orgánica floración de manzanilla silvestre. 350 g

Proceso de limpieza: **adecuada**

Grado de madurez: **adecuada**

Deterioro: **una muestra presentó levaduras fuera de especificación.**

Costo por 100 gramos: **$19.40**

Evaluación: MB

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-1993.
Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-145-SCFI-2001.
Información Comercial - Etiquetado de miel en sus diferentes presentaciones.

NMX-F-036 NORMEX-2006.
Alimentos – Miel – Especificaciones y Métodos de prueba.

PRODUCTOS QUE SE OSTENTAN COMO MIEL ¡SIN SERLO!

Quee Bee
ESCOSA. Miel líquida de abejas 100 natural. 370 g

Calidad: **el producto tuvo hasta 16.5% de adulteración.**

Información comercial: **tres muestras no cumplieron con el contenido neto declarado.**

Costo por 100 gramos: **$8.80**

Heinz
Miel de abeja 120 Blisters. 20 g/u

Calidad: **el producto tuvo hasta 62.2% de adulteración; presentó mayor contenido de sacarosa.**

Información comercial: **completa**

Costo por 100 gramos: **$8.50**

Del Árbol Metepec
Miel de abeja líquida ¡Natural! 300 y 550 g

Calidad: **el producto tuvo hasta 65.2% de adulteración, una muestra presentó mayor contenido de sacarosa. El producto no cumple con los azúcares reductores de norma.**

Información comercial: **completa**

Costo por 100 gramos: **$13.30**

Abel Ha
Miel natural de abeja. 340 y 1,360 g

Calidad: **el producto tuvo hasta 77.2% de adulteración. Presentó mayor contenido de sacarosa. El producto no cumple con los azúcares reductores de norma.**

Información comercial: **no soportó el uso del símbolo Kosher.**

Costo por 100 gramos: **$18.80**

Doña Pris
Miel Atoyac. 740 g

Calidad: **el producto tuvo 100% de adulteración y no cumple con los azúcares reductores de norma.**

Información comercial: **6 muestras no cumplieron con el contenido declarado.**

Costo por 100 gramos: **$4.50**

El producto tuvo **16.5%** de adulteración

El producto tuvo **65.2%** de adulteración

El producto tuvo **62.2%** de adulteración

El producto tuvo **77.2%** de adulteración

El producto tuvo **100%** de adulteración

JARABES

100%
azúcares diferentes
a la miel

Ke! Precio
Jarabe de miel.
370 g

Información comercial: **presenta la imagen de una abeja y resalta la palabra 'miel', induciendo a pensar que es miel de abeja. Una muestra tuvo menor contenido neto de lo declarado.**

Costo por 100 gramos: **$4.70**

87.9%
azúcares diferentes
a la miel

Gota Del Campo
Jarabe de maíz con
miel de abeja. 380 g

Información comercial: **presenta la imagen de una abeja y resalta la palabra 'miel' (es un jarabe de maíz con miel). No indica país de origen. Una muestra tuvo menor contenido neto de lo declarado.**

Costo por 100 gramos: **$8.60**

78%
azúcares diferentes
a la miel

Pammy
Jarabe de miel
de abeja. 370 g

Información comercial: **resalta la palabra 'miel' y es un jarabe.**

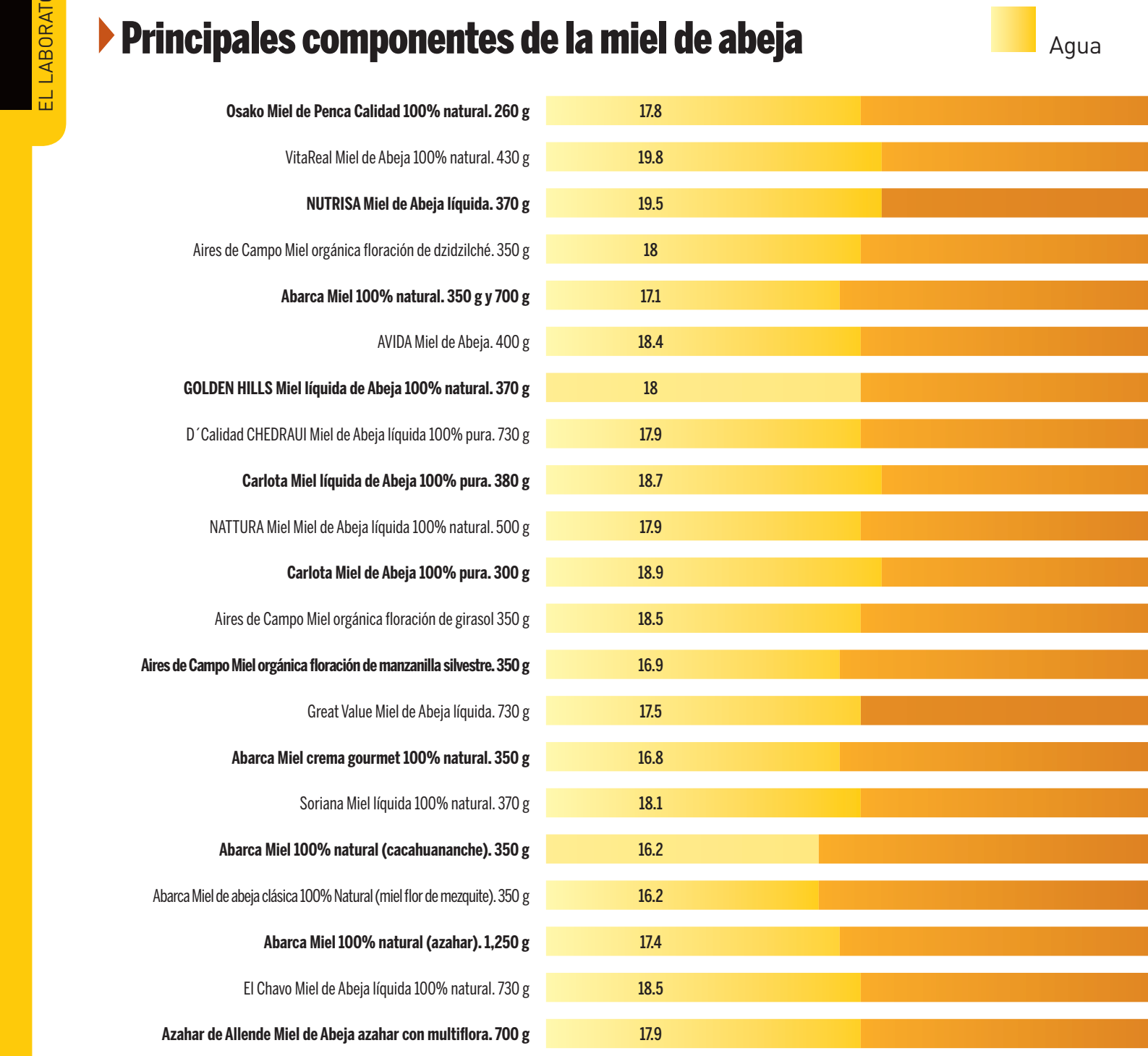
Costo por 100 gramos: **$3.60**

Cinco de las marcas analizadas declaran ser miel, aunque en realidad tienen adulteraciones importantes; tres de las marcas indican ser jarabes de miel, no miel de abeja.

¿De qué está hecha la miel de abeja?

La auténtica miel natural puede contener como máximo 20% de agua y prácticamente no contiene sacarosa, un alto contenido de esta última sería un indicio de miel adulterada. Estos son los principales componentes de las mieles que sí son de abeja.

Principales componentes de la miel de abeja



Fructosa Glucosa Sacarosa

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
41.94	35.36	0
37.89	32.2	0
39.21	31.7	0
40.1	31.27	0.41
41.24	31.11	0.44
37.64	32.65	0.51
37.77	35.24	0.56
38.92	34.7	0.64
37.01	32.76	0.64
38.82	31.44	0.66
37.72	33.5	0.71
39.06	35.43	0.76
39.6	35.39	0.77
38.4	32.36	0.85
38.08	35.59	0.92
38.77	32.95	0.98
38.65	34.07	1.05
36.84	32.62	1.08
41.34	30.86	1.17
38.21	31.41	1.19
37.19	30.93	1.29

LO QUE ENCONTRAMOS

Las que no cumplen

Dicen ser miel, pero no lo son. En el mercado hay marcas de miel que, debemos decirlo así, te quieren pintar la cara. El caso más escandaloso es el de **Doña Pris** (miel de Atoyac) que resultó tener 100% de adulteración y que, para rematar, seis de sus muestras no cumplieron con el contenido neto declarado. Estas son las otras mieles en las que identificamos adulteración con azúcares que no provienen del proceso natural de la abeja: **Queen Bee Escosa, Heinz, Del Árbol Metepec** y **Abel ha.** No está demás que le eches otro vistazo a la página 36 para que te des cuanta de la magnitud del engaño.

Lee bien la etiqueta

Algunas marcas de jarabes ponen en sus etiquetas las palabras "Jarabe de" en letras muy pequeñas para que creas que en realidad se trata de miel de verdad, aunque se trate de un producto que no tiene las características necesarias para poder llamarse miel. Como ejemplo te presentamos tres casos: jarabe de miel de la marca **Ke! Precio,** jarabe de maíz con miel de abeja de la marca **Gota Del Campo** y jarabe de miel de abeja de la marca **Pammy.** Estos jarabes presentan porcentajes tan altos de azúcares diferentes a los de la miel que sus referencias a esta quedan completamente fuera de lugar. Si realmente es miel lo que quieres, estas marcas son de las peores opciones.

Los detalles

Aunque todas las marcas que sí son 100% miel obtuvieron evaluaciones muy favorables, algunas de ellas presentan detalles adversos que es muy importante mencionar.

- Las marcas **Carlota** (miel de abeja 100% pura) y **Nutrisa** (miel de abeja líquida) excedieron el valor especificado por norma en acidez, además de que la última tuvo una falla en su información comercial al no reportar el país de origen.
- En la marca **Aires de Campo,** en sus

presentaciones "Miel orgánica de floración de manzanilla silvestre" y "Miel orgánica de floración de girasol", encontramos muestras que presentan indicadores de deterioro: sus contenidos de levaduras excedieron lo establecido por la norma, lo que puede ocasionar que el producto fermente. Además de que algunas de sus muestras no cumplieron con el contenido neto que declaraban.

También encontramos otras marcas que no cumplieron con el contenido neto declarado: **Avida** (miel de abeja) y **VitaReal** (miel de abeja 100% natural).

Información exagerada

En lo que respecta a la veracidad de la información respecto a lo declarado en la etiqueta, encontramos que la marca **Nattura Miel** (miel de abeja líquida 100% natural) incluye esta frase: "Como es usada en su totalidad no hay ningún excedente que nuestro cuerpo almacene, el resultado más energía menos kilos, NO ENGORDA!!!". Por supuesto, dicha aseveración no es veraz: aunque la miel es de asimilación rápida, no puede afirmarse que no existan excedentes almacenados por el cuerpo debido a que el gasto de energía depende de las actividades y del metabolismo de cada persona. Así de sencillo.

5 CONSEJOS QUE NO EMPALAGAN

1 **Toma en cuenta que los componentes de la miel son azúcares simples,** esto es, que no necesitan ser digeridos, sino que se asimilan directamente por el cuerpo. Esto hace que la miel sea una fuente de energía rápida.

2 **Las personas con diabetes no deben consumir miel debido a que está compuesta por un 80% de azúcares.** Cada cucharada de miel contiene entre 9 y 12 gramos de carbohidratos simples o de absorción rápida; en tanto que los diabéticos solo pueden consumir carbohidratos complejos o de absorción lenta.

3 **La miel puede contener polen que,** en personas susceptibles, puede causar reacciones alérgicas.

4 **Conserva la miel en un recipiente cerrado y en un lugar fresco** para evitar que absorba humedad.

5 **La cristalización no es un indicador de adulteración o de miel echada a perder,** más bien es un proceso natural y característico de la miel de abeja. La miel cristalizada se puede hacer líquida si se calienta lentamente, el mejor método para hacerlo es poner la botella dentro de agua caliente (en baño María). Calentarla directamente puede acaramelar los azúcares, dándole un sabor a quemado.

Si tienes dudas y comentarios sobre este estudio o sugerencias de nuevos estudios, contáctanos en: **laboratorio@profeco.gob.mx**

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

NO TODO LO QUE BRILLA ES MIEL

Sin duda, el mercado de la miel es dulce... o no. Todo depende: México es de los punteros mundiales en la producción de miel; sin embargo, los consumidores mexicanos nos conformamos con jarabes que solo imitan sus características.

Cuando una abeja visita una flor no solo toma su néctar, también se lleva el polen que ayuda a los seres humanos a subsistir: se dice que alrededor de un tercio de los alimentos que comemos directa (frutas) o indirectamente (plantas que alimentan a los animales que consumimos) se lo debemos a las abejas por la labor de polinización que realizan.

Como ves, la de las abejas no es una actividad menor. En nuestro país, la apicultura tiene un alto valor social y económico, ya que de ella dependen unos 42 mil productores, quienes cosechan 56 mil 300 toneladas de miel al año, lo que nos ubica como el quinto país productor de miel en el mundo. Por estas cifras parecería que los mexicanos amamos la miel, pero en realidad esto no sucede así y la producción de miel no siempre llega a todos.

Problema melifluo

Durante los últimos años, en Estados Unidos enfrentan el grave problema de que el número de abejas melíferas desciende dramáticamente. El fenómeno, conocido como "Colony Collapse Disorder", no ha sido explicado científicamente, pero al parecer se trata de una combinación de factores, como los pesticidas, la pérdida de su hábitat natural, el calentamiento global y el mal manejo que algunos apicultores hacen de las colmenas.

En México, por ahora, el problema de los productores de miel no es la misteriosa desaparición de las abejas; sino la enorme presencia en el mercado de productos que imitan las características de la miel auténtica. "Los mexicanos consumen muchos jarabes porque no conocen la miel, no están acostumbrados a comerla", señala el ingeniero Víctor Manuel Abarca, secretario operativo de la Organización Nacional de Apicultores.

El caso de la miel está dentro del triste rubro de productos naturales (la vainilla es otro ejemplo) que han sido rebasados por las imitaciones, de tal forma que los consumidores concebimos a estas como lo único que hay. Pero basta con detenerse un segundo en el supermercado y tomar alguna de estas "mieles". El consumidor avisado descubrirá, más allá de la palabra miel que predomina en la etiqueta, las leyendas que revelan el origen del producto: "Jarabe tipo miel" o "Jarabe de maíz con miel".

Pero las etiquetas poco claras no son el único inconveniente para que el consumo *per cápita* de los mexicanos sea de 321 gramos de miel al año, lejos del consumo de países como Grecia, Alemania y Suiza, que es de un kilogramo por habitante: la miel natural suele ser dos o tres veces más cara que los jarabes. "El precio no sería problema si la gente conociera la miel. Si el consumidor está convencido de que es un buen producto, lo va a pagar", señala Víctor Manuel Abarca. La creciente tendencia de consumir productos más naturales, tal vez le dé la razón.

Por lo pronto, si estás interesado en comer auténtica miel de abeja debes fijarte muy bien en las etiquetas. Otro buen consejo es buscar el holograma que la Organización Nacional de Apicultores pone en la etiqueta de las mieles que producen sus agremiados, este distintivo no solo asegura la no adulteración de la miel, también brinda confianza, de acuerdo con Víctor Abarca, de que se han realizado buenas prácticas en su producción, manejo y envasado. Lo que puede resultar muy útil para evitar problemas como el de la disminución de abejas melíferas en Estados Unidos. Es lo menos que podemos hacer por las abejas, esos insectos vitales.

México es el tercer exportador de miel en el mundo con un promedio de 25 mil toneladas al año, que son enviadas principalmente a Alemania, Inglaterra, Suiza, Arabia Saudita y Estados Unidos. Las exportaciones de miel mexicana generan unos 55 millones de dólares anuales.

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elije!

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos. Además, en **profeco.gob.mx** encontrarás una herramienta en la que sabrás en qué establecimientos pagarás menos por tu lista del súper o por productos individuales.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

¿Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país?

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

¿En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían? ¿Quién te cobra menos comisiones?

4 Semáforo Profeco

También en **profeco.gob.mx** puedes ver el historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para saber quién sí te da litros de a litro.

ESTUDIO DE CALIDAD: OLLAS DE PRESIÓN

BAJO PRESIÓN

Definitivamente, las ollas de presión ayudan a reducir los tiempos en la cocina. Aquí te diremos cuáles son las más seguras, versátiles y eficientes. Cocinarás en menos tiempo de lo que te toma leer este artículo.

FICHA TÉCNICA

- **PERIODO DE MUESTREO:**
  18 DE FEBRERO A 15 DE ABRIL DE 2011
- **PERIODO DEL ANÁLISIS:**
  4 DE MARZO AL 8 DE ABRIL DE 2011

PRUEBAS REALIZADAS:
910

MODELOS / MARCAS ANALIZADAS:
21/10

L

Las ollas de presión no son, en realidad, un invento moderno. El primer esbozo de este práctico utensilio de cocina surgió en 1679, cuando el físico anglo-francés Denis Papin inventó el llamado "digestor a vapor", en un esfuerzo por reducir el tiempo de cocción de los alimentos. Se basó en un fenómeno físico que permite elevar el punto de ebullición del agua cuando se incrementa la presión; esto se logra mediante un recipiente hermético que no permite la salida de aire o líquido, de forma que, al iniciar el calentamiento del recipiente, se acumula el vapor del agua hirviendo con lo que aumenta la presión en su interior. Esta permite elevar la temperatura de ebullición por encima de 100°C (que se alcanza al nivel del mar en un recipiente abierto) hasta unos 130°C, temperatura a la cual los alimentos se cocinan con rapidez.

Papin presentó su invento en la Royal Society de Londres en 1681, pero la novedad no prosperó y quedó como un estudio científico más, el cual tendría que esperar la llegada del siglo XX para que se hiciese realidad y se comercializara. En 1919, en España, se concedió la primera patente de lo que se denominó "olla exprés" a José Alix Martínez, y 1938 el alemán Alfred Vischler presentó su "Flex-Seal Speed Cooker", ambas basadas en la misma idea. Pero el utensilio que en verdad captó la atención, sobre todo del público femenino, fue la "olla Presto", que era muy fácil de cerrar y no tenía pinzas ni otros aditamentos estorbosos. Varios modelos con alguna diferencia llegaron al mercado, pero fue a partir de la década de 1970 cuando las ollas de presión tomaron el lugar preponderante en las cocinas de todo el mundo, con mecanismos perfeccionados de seguridad.

Hoy, las ollas más modernas reducen todavía más los tiempos de cocción y, en consecuencia, logran que ahorres gas. Además, sus sistemas de seguridad se multiplican, de tal forma que la idea de que las ollas de presión son sumamente peligrosas y de que pueden explotar en cualquier momento ha quedado atrás. Podemos verlas como aliados en la preparación de sopas, postres, guisados, verduras al vapor y hasta en la descongelación de alimentos. Solo resta saber cuáles son las mejores.

LO QUE BUSCAMOS

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor examinó 21 modelos de 10 marcas de ollas de presión de uso doméstico, fabricadas en aluminio y acero inoxidable, que se comercializan en el mercado nacional. Los modelos que analizamos tienen capacidad de seis y siete litros. Cada muestra se sometió a 13 pruebas cuyos resultados se agrupan de esta forma:

↘ INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Importantísimo: en las ollas de presión debe estar marcada, estarcida o grabada (en idioma español y en forma legible, con letras de un tamaño mayor a 3 mm), la marca y presión manométrica de trabajo nominal (PMTN) indicada en pascales (Pa) o sus múltiplos (por ejemplo: kilopascales o kPa). También debe ostentar la leyenda "Hecho en México" o su país de origen (que puede presentarse en una etiqueta que permanezca hasta el momento de su comercialización); el sentido de giro para abrir o cerrar la olla en el mango o en la tapa, con una flecha, con los símbolos "A" y "C" o las palabras "Abrir y Cerrar"; capacidad nominal en litros, y fecha, periodo de fabricación o número de lote. Verificamos que todos estos datos estuvieran presentes.

↘ INSTRUCTIVOS

Constatamos que las ollas de presión incluyeran instructivos y manuales de operación y que contuvieran indicaciones para el uso normal, manejo, conservación, ensamble y mejor aprovechamiento del producto, así como las advertencias para su utilización segura y confiable. Otros datos que revisamos: nombre, denominación o razón social del productor nacional o importador; domicilio y teléfono de servicio en territorio nacional; modelo, precauciones para el usuario, y las indicaciones para su instalación, conexión, ensamble o mantenimiento.

NORMATIVIDAD:
Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes Normas nacionales:

NOM-054-SCFI-1998. Utensilios domésticos – Ollas de presión – Seguridad.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.

↘GARANTÍAS. En los casos de ollas que ofrecieran garantías, verificamos que incorporaran los datos de información al consumidor requeridos por la normativa nacional vigente referente al producto y que cumpliera con los términos y formas establecidas en la Ley Federal de Protección al Consumidor. Entre otros datos, debían incluir el domicilio de los establecimientos en el país donde pueda hacerse efectiva la garantía, así como aquellos donde el consumidor pueda adquirir partes y refacciones. La vigencia, conceptos que cubre la garantía, limitaciones o excepciones y procedimientos para hacerla efectiva, es información igualmente importante.

↘ACABADOS Mediante inspección visual y prueba manual verificamos que las ollas de presión no presentaran partes filosas o punzocortantes que pudieran poner en riesgo a los usuarios. También buscamos diferencia de tono, sobrantes (rebabas) o faltantes en los materiales de las partes que integran el producto y/o ensambles deficientes.

↘REGULADOR DE PRESIÓN

Verificamos que el regulador de presión tuviera la capacidad de mantener la presión manométrica de trabajo real (PMTR) entre el 88% y el 115% de la presión manométrica de trabajo nominal (PMTN) declarada por el fabricante para el producto en cuestión. Así constatamos que la olla de presión opere de forma segura sin poner en riesgo la integridad física de los usuarios.

↘HERMETICIDAD Corroboramos que las ollas tuvieran la capacidad de soportar, sin presentar fugas, una presión interna mínima de 1.5 veces la PMTR durante 5 minutos y, de igual forma, soportar una presión hidrostática mínima de dos veces la PMTN durante 5 minutos, sin presentar fugas o deformaciones en ninguna de sus partes.

↘VÁLVULA DE SEGURIDAD
Verificamos que la válvula de seguridad o tapón fusible incluido en las muestras abriera como máximo a 2.5 veces la PMTR. Si se abriera más, la operación de la olla podría convertirse en un riesgo potencial.

HOY, LAS OLLAS MÁS MODERNAS REDUCEN TODAVÍA MÁS LOS TIEMPOS DE COCCIÓN Y EN CONSECUENCIA, LOGRAN QUE AHORRES GAS

↘SEPARACIÓN DE LA TAPA
Comprobamos que de llegarse a presentar una operación anormal (la presión en el interior de la olla se incrementa descontroladamente), cada modelo tuviera la capacidad de soportar hasta 500% de la PMTN por un periodo máximo de 5 minutos, sin que esta situación permita la separación entre la tapa y el cuerpo. (Ojo: durante esta prueba la olla puede sufrir deformaciones o fugas, pero nunca un estallido o fragmentación.)

↘COEFICIENTE DE SEGURIDAD
Determinamos la relación entre la presión hidrostática de separación cuerpo-tapa y la presión manométrica de trabajo nominal (PMTN), la cual es conocida como coeficiente de seguridad. No debe ser menor de 5.

↘EMPAQUE DE HULE Verificamos que el empaque de hule de la tapa de la olla (nuevo) no presentara rupturas, ampollas, agujeros, áreas incompletas o materiales extraños; también comprobamos que no se mancharan al ser expuestos al aceite comestible de maíz, y que después de haber sido sometido en su olla de presión a 50 ciclos de envejecimiento con vapor y a cinco ciclos de envejecimiento en seco, soporte un ciclo de operación normal de 5 minutos a la PMTR, sin que se presente fuga.

↘MANGOS Y ASAS Corroboramos que los mangos y las asas de las ollas de presión no excedieran una temperatura de 50°C en condiciones normales de operación y, que durante la acción directa de la flama, estas no entraran en combustión (si lo hicieran, deben autoextinguirse antes de 30 segundos).

↘CAPACIDAD REAL Constatamos que la capacidad nominal que el fabricante indica para el producto en su información al consumidor no fuera inferior al 95% de su capacidad real, y que esta se exprese en litros en cifra entera o bien en cifra entera y un decimal.

↘PRUEBA DE INDICADORES DE PRESIÓN Y SEGURO CONTRA APERTURA Verificamos que las ollas permitan su apertura mientras estuviera presurizado su interior, lo cual podría incrementar el riesgo de un accidente. El indicador de presión debe actuar sin permitir que la olla se abra. Hay ollas que presentan un sistema de gatillo en el mango, el cual debe impedir la apertura de la olla bajo estas mismas condiciones.

↘VELOCIDAD DE CALENTAMIENTO
Esta prueba tuvo como fin conocer la capacidad de la olla de presión para incrementar en el menor tiempo posible la temperatura del interior, lo cual involucra un menor consumo de gas y un menor gasto económico. El tiempo se contó desde que se colocó la olla en la fuente calorífica hasta que alcanzó la PMTR.d

OLLAS DE PRESIÓN DE ALUMINIO

MARCA / MODELO / PAÍS DE ORIGEN	VASCONIA 4011166, NEGRA (MÉXICO)			CINSA CINSA FORTA SEGURA (CHINA)			EKCO 10430, EKCO PLUS LÍNEA ROSA (MÉXICO)		
Capacidad	6 l			7 l			6 l		
Presión manométrica de trabajo nominal (PMTN)	100 kPa			70 kPa			115 kPa		
Garantía	5 años			2 años			5 años		
Información al consumidor	Completa			Completa			Completa		
Acabados	E			E			E		
Peso	2 kg			1.9 kg			2.2 kg		
Dimensiones: altura/ diámetro/ espesor	25 cm	24 cm	2.7 mm	25 cm	27.5 cm	1.3 mm	22 cm	25.8 cm	2.8 mm
Regulador de presión	Cumple			Cumple			Cumple		
Hermeticidad	Cumple			Cumple			Cumple		
Desprendimiento de la tapa por alta presión	Cumple			Cumple			Cumple		
Coeficiente de seguridad	Cumple			Cumple			Cumple		
Válvula de seguridad	Cumple			Cumple			Cumple		
Mangos y asas (temperatura máxima de operación y combustibilidad)	Cumple			Cumple			Cumple		
Eficiencia del empaque	Cumple			Cumple			Cumple		
Seguro contra apertura	Cumple			Cumple			Cumple		
Velocidad de calentamiento	13 minutos			19 minutos			16 minutos		
Evaluación global de calidad	**E**			**E**			**E**		
CARACTERÍSTICAS									
Teflón interior y exterior	•••			•••			•••		
Asas abatibles y tapa encajable al revés para guardar	•••			•••			•••		
Mangos ergonómicos	✓			•••			✓		
Asas remachadas de acero inoxidable	•••			•••			•••		
Para usarse en fuentes de calor: eléctrica de resistencia (E), vitrocerámica (V), inducción (I) y gas (G)	E G			E V G			E G		
Fondo de triple capa de aluminio encapsulado	•••			•••			•••		
Fondo difusor del calor	✓			•••			•••		
Dos niveles de cocimiento	•••			•••			•••		
Sistema de despresurización rápida	•••			•••			•••		
Empaque de: hule / silicón	S			S			S		
Mecanismo candado de seguridad	•••			✓			•••		
Parrilla para cocinar a vapor	•••			•••			•••		
Reloj extraíble para control del tiempo de cocción	•••			•••			•••		
Sistema de apertura y cierre fácil	•••			•••			•••		
No. de sistemas de seguridad verificados	4			5			4		
Tapa de cristal para conservar los alimentos después de la cocción	✓			•••			•••		
Material de fabricación	Aluminio			Aluminio			Aluminio		
Válvula de seguridad de doble acción	✓			•••			✓		
Válvula de seguridad de triple función	•••			•••			•••		
Regulador de presión	✓			✓			✓		
Válvulas de seguridad	1			2			1		
Ventanas de seguridad	•••			2			•••		
Recetario	✓			•••			✓		

NOTAS (1) Se combustiona el mango superior. **(2)** La tapa se separa del cuerpo por un lado, para liberar la presión, antes de alcanzar el 500% de la PMTN. **(3)** Presentó fuga después del envejecimiento **(4)** Presentó fugas por su empaque después de elevar la presión interior en 1.5 veces la Presión Nominal de Trabajo Real (PNTR). **(5)** La olla se pudo abrir aun cuando el interior se encontraba presurizado. **(6)**

NOMENCLATURA | E Excelente | MB Muy bien | B Bien | R Regular

EKCO 66031, VANGUARDIA (MÉXICO)	EKCO 66109, LÍNEA DELICIA (MÉXICO)	H. STEELE 66130 (MÉXICO)	LAMEX ADVANCED (NEGRA) (MÉXICO)
6 l	6 l	6 l	6 l
115 kPa	115 kPa	80 kPa	80 kPa
5 años	5 años	5 años	1 año
Completa	Completa	Completa	Completa
E	E	E	E
2.2 kg	2 kg	1.9 kg	3 kg
22.8 cm / 25.8 cm / 2.8 mm	25.5 cm / 24 cm / 2.6 mm	22.2 cm / 25.8 cm / 2.3 mm	25.7 cm / 25.5 cm / 2.8 mm
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	No aplica	Cumple	No aplica
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple (6)
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
19 minutos	20 minutos	17 minutos	17 minutos
E	**E**	**E**	**E**
•••	•••	•••	✓
•••	•••	•••	•••
✓		✓	•••
•••	•••	•••	✓
E G	E G	E G	E V G
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	✓
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
S	S	S	S
•••	•••	•••	✓
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	✓
4	4	4	7
•••	•••	•••	•••
Aluminio	Aluminio	Aluminio	Cuerpo de aluminio "triple fuerte" y tapa es de acero inoxidable
✓	✓	✓	•••
•••	•••	•••	✓
✓	✓	✓	✓
1	1	1	1
•••	•••	•••	1
✓	✓	•••	•••

en seco.
Presenta dos asas metálicas.

OLLAS DE PRESIÓN DE ALUMINIO (CONTINUACIÓN)

MARCA / MODELO / PAÍS DE ORIGEN	LAMEX 586042 (MÉXICO)			OSTER 4792 (CHINA)			
Capacidad	6 l			7 l			
Presión manométrica de trabajo nominal (PMTN)	80 kPa			80 kPa			
Garantía	1 año			1 año			
Información al consumidor	Completa			Completa			
Acabados	E			E			
Peso	2.2 kg			2.3 kg			
Dimensiones: altura/ diámetro/ espesor	21 cm	27.4 cm	2.9 mm	23.4 cm	27.6 cm	2 mm	24 cm
Regulador de presión	Cumple			Cumple			
Hermeticidad	Cumple			No cumple (4)			
Desprendimiento de la tapa por alta presión	Cumple			Cumple			
Coeficiente de seguridad	Cumple			Cumple			
Válvula de seguridad	Cumple			Cumple			
Mangos y asas (temperatura máxima de operación y combustibilidad)	Cumple			Cumple			
Eficiencia del empaque	Cumple			Cumple			
Seguro contra apertura	Cumple			Cumple			
Velocidad de calentamiento	19 minutos			25 minutos			
Evaluación global de calidad	**E**			**MB**			

CARACTERÍSTICAS					
Teflón interior y exterior	•••			•••	
Asas abatibles y tapa encajable al revés para guardar	•••			•••	
Mangos ergonómicos	•••				
Asas remachadas de acero inoxidable	•••			•••	
Para usarse en fuentes de calor: eléctrica de resistencia (E), vitrocerámica (V), inducción (I) y gas (G)	E G			E G	
Fondo de triple capa de aluminio encapsulado	•••			•••	
Fondo difusor del calor	•••			•••	
Dos niveles de cocimiento	•••			•••	
Sistema de despresurización rápida	•••			•••	
Empaque de: hule / silicón	H			S	
Mecanismo candado de seguridad	✓			✓	
Parrilla para cocinar a vapor	•••			•••	
Reloj extraíble para control del tiempo de cocción	•••			•••	
Sistema de apertura y cierre fácil	•••			•••	
No. de sistemas de seguridad verificados	6			5	
Tapa de cristal para conservar los alimentos después de la cocción	•••			•••	
Material de fabricación	Aluminio "triple fuerte"			Aluminio	
Válvula de seguridad de doble acción	✓			•••	
Válvula de seguridad de triple función	✓			•••	
Regulador de presión	✓			✓	
Válvulas de seguridad	2			2	
Ventanas de seguridad	•••			•••	
Recetario	•••			✓	

NOTAS (1) Se combustiona el mango superior. **(2)** La tapa se separa del cuerpo por un lado, para liberar la presión, antes de alcanzar el 500% de la PMTN. **(3)** Presentó fuga después del envejecimiento **(4)** Presentó fugas por su empaque después de elevar la presión interior en 1.5 veces la Presión Nominal de Trabajo Real (PNTR). **(5)** La olla se pudo abrir aun cuando el interior se encontraba presurizado. **(6)**

NOMENCLATURA | E Excelente | MB Muy bien | B Bien | R Regular

MAGEFESA VITAL 7 (CHINA)	VASCONIA 4060072, 0% GRASA (MÉXICO)	PRESTO 75484, PREMIER (MÉXICO)	EKCO 66052, TRADICIONES (MÉXICO)
6 l	6 l	6 l	6 l
80 kPa	115 kPa	115 kPa	115 kPa
1 año	5 años	5 años	5 años
Completa	Completa	Completa	Completa
E	E	E	E
1.7 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.2 kg
25.3 cm 1.7 mm	22.3 cm 25.7 cm 2.8 mm	22 cm 28.3 cm 2.7 mm	25 cm 25.7 cm 2.8 mm
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
No cumple (4)	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	No cumple (2)	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	No cumple (1)	Cumple	No cumple (1)
No cumple (3)	Cumple	No cumple (3)	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	No cumple (5)
17 minutos	18 minutos	18 minutos	16 minutos
B	La muestra analizada incrementa el riesgo de sufrir lesiones durante su operación	La muestra analizada incrementa el riesgo de sufrir lesiones durante su operación	La muestra analizada incrementa el riesgo de sufrir lesiones durante su operación
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
•••	✓	✓	✓
•••	•••	•••	•••
E V G	E V G	E V G	E G
•••	•••	•••	•••
✓	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
S	S	S	S
•••	•••	✓	•••
•••	•••	✓	•••
•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••
4	4	4	4
•••	•••	•••	•••
Aluminio anodizado	Aluminio	Aluminio	Aluminio
•••	✓	✓	✓
•••	•••	•••	•••
✓	✓	✓	✓
2	1	1	1
1	•••	•••	•••
•••	•••	✓	✓

en seco.
Presenta dos asas metálicas.

OLLAS DE PRESIÓN DE ACERO INOXIDABLE

MARCA / MODELO / PAÍS DE ORIGEN	EKCO 10522, ACERO INOXIDABLE (CHINA)			T-FAL P25007, SECURE 5 (CHINA)			TEFAL P41107, CLIPSO CONTROL + (FRANCIA)		
Capacidad	6 l			6 l			6 l		
Presión manométrica de trabajo nominal (PMTN)	90 kPa			80 kPa			No Indica		
Garantía	5 años			10 años			1 año		
Información al consumidor	Completa			Completa			Completa		
Acabados	E			E			E		
Peso	2.8 kg			3.2 kg			2.4 kg		
Dimensiones: altura/ diámetro/ espesor	22.4 cm	24.7 cm	1 mm	21.5 cm	25.2 cm	1.2 mm	25 cm	27 cm	0.8 mm
PMTR y regulador de presión	Cumple			Cumple			Cumple		
Hermeticidad y prueba hidrostática	Cumple			Cumple			Cumple		
Prueba hidrostática de separación cuerpo - tapa	No aplica			Cumple			No aplica		
Coeficiente de seguridad	No aplica			Cumple			No aplica		
Válvula de seguridad o tapón fusible	Cumple			Cumple			Cumple		
Mangos y asas (temperatura máxima de operación y combustibilidad)	Cumple			Cumple			Cumple		
Empaque de hule	Cumple			Cumple			Cumple		
Indicador de presión y seguro contra apertura	Cumple			Cumple			Cumple		
Velocidad de calentamiento	18 minutos			16 minutos			18 minutos		
Evaluación global de calidad	**E**			**E**			**E**		
CARACTERÍSTICAS									
Teflón interior y exterior	•••			•••			•••		
Asas abatibles y tapa encajable al revés para guardar	•••			•••			✓		
Mangos ergonómicos							•••		
Asas remachadas de acero inoxidable	•••			•••			•••		
Para usarse en fuentes de calor: eléctrica de resistencia (E), vitrocerámica (V), inducción (I) y gas (G)	E V I G			E V I G			E V I G		
Fondo de triple capa de aluminio encapsulado	✓			✓			✓		
Fondo difusor del calor	•••			•••			✓		
Dos niveles de cocimiento	Media y alta presión			Media y alta presión			Media y alta presión		
Sistema de despresurización rápida	✓			✓			✓		
Empaque de: hule/ silicón	S			S			H		
Mecanismo candado de seguridad	✓			✓			✓		
Parrilla para cocinar a vapor	•••			✓			✓		
Reloj extraíble para control del tiempo de cocción	•••			•••			✓		
Sistema de apertura y cierre fácil	•••			•••			✓		
No. de sistemas de seguridad verificados	6			6			4		
Tapa de cristal para conservar los alimentos después de la cocción	•••			•••			•••		
Material de fabricación	Acero inoxidable 18/10			Acero inoxidable			Acero inoxidable		
Válvula de seguridad de doble acción	•••			•••			•••		
Válvula de seguridad de triple función	✓			✓			✓		
Regulador de presión	✓			✓			✓		
Válvulas de seguridad	1			1			1		
Ventanas de seguridad	1			1			•••		
Recetario	•••			•••			✓		

NOTAS (1) Se combustiona el mango superior. **(2)** La tapa se separa del cuerpo por un lado, para liberar la presión, antes de alcanzar el 500% de la PMTN. **(3)** Presentó fuga después del envejecimiento **(4)** Presentó fugas por su empaque después de elevar la presión interior en 1.5 veces la Presión Nominal de Trabajo Real (PNTR). **(5)** La olla se pudo abrir aun cuando el interior se encontraba presurizado. **(6)**

NOMENCLATURA | E Excelente | MB Muy bien | B Bien | R Regular

T-FAL P42407, CLIPSO ONE (FRANCIA)	MAN OPM-2260 (ESPAÑA)	MAN SPM-262 (ESPAÑA)	MAN BRIO 6L (ESPAÑA)	MAGEFESA PRÁCTIKA PLUS 6 (ESPAÑA)
6 l	6 l	6 l	6 l	6 l
No Indica	105 kPa	105 kPa	105 kPa	60/100 kPa
10 años	10 años	10 años	2 años	1 año
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
E	E	E	E	E
2.3 kg	2.9 kg	2.7 kg	2.6 kg	2.8 kg
25 cm / 27 cm / 0.8 mm	21 cm / 24.8 cm / 1.3 mm	22.5 cm / 24.8 cm / 1.2 mm	21.6 cm / 25 cm / 1.3 mm	22 cm / 25 cm / 1.1 mm
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica
No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple (1)
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
18 minutos	19 minutos	17 minutos	19 minutos	17 minutos
E	**E**	**E**	**E**	**La muestra analizada incrementa el riesgo de sufrir lesiones durante su operación**
•••	•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••	•••
E V I G	E V I G	E V I G	E V I G	E V I G
✓	✓	✓	✓	✓
✓	•••	•••	•••	•••
Media y alta presión	Media y alta presión	Media y alta presión	•••	Media y alta presión
✓	✓	✓	✓	✓
S	S	S	S	S
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	•••	•••	•••
•••	•••	•••	•••	•••
✓	•••	•••	•••	•••
4	5	6	6	6
•••	•••	•••	•••	•••
Acero inoxidable	Acero inoxidable 18/10	Acero inoxidable 18/10	Acero inoxidable	Acero inoxidable 18/10
•••	•••	•••	✓	•••
✓	✓	✓	•••	✓
✓	✓	✓	✓	✓
1	1	1	1	1
•••	1	1	1	1
•••	✓	✓	•••	•••

en seco.
Presenta dos asas metálicas.

LO QUE ENCONTRAMOS

↘CAPACIDAD REAL

En todos los casos, la capacidad en litros que presentan las muestras fue igual a lo declarado por el fabricante

↘HAY NIVELES

Todas las ollas de presión de acero inoxidable que se analizaron presentan dos niveles de cocción y las de aluminio una, excepto de la **MAN BRIO 6L.**

↘MUCHO CALOR

La Presión Manométrica de Trabajo Nominal (PMTN) encontrada en las ollas analizadas va de los 70 kPa a 115 kPa. Con esto se alcanzan temperaturas de cocción de 112 a 120°C aproximadamente.

Si requieres más información sobre este estudio o quieres proponer alguno, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 en la Ciudad de México o por correo a laboratorio@profeco.gob.mx. Puedes consultar otros estudios de calidad en revistadelconsumidor.gob.mx

↘GARANTIZADAS

Las ollas de presión tienen garantías de 1, 2, 5 y 10 años. Desde luego, la confianza del fabricante en sus productos está acompañada de un mayor costo.

↘CALIDAD COMPLETA

Las muestras analizadas presentan completa la información al consumidor y están libres de defectos detectables a simple vista.

↘¡AQUÍ HAY PELIGRO!

La gran mayoría de las ollas de presión son seguras para el consumidor. Sin embargo, detectamos que algunas de las muestras presentaron fallas que incrementan el riesgo de sufrir lesiones durante su operación: la **VASCONIA 4060072, 0% Grasa** y la **MAGEFESA / Práctika Plus 6** sufrieron la combustión del mango superior, junto con la **EKCO 66052,** que además permitió la apertura de la olla aun cuando el interior se encontraba presurizado. La **PRESTO 75484** también puede ser insegura: al aumentar la presión hidrostática, permitió que la tapa se separara del cuerpo por un lado antes de alcanzar el 500% de la PMTN, situación que la norma de referencia prevé y permite; sin embargo, con ello su coeficiente de seguridad es menor a los 5 unidades estipuladas.

↘FUGA DE DINERO

Algunas ollas fallaron en la prueba de hermeticidad con el empaque nuevo o envejecido. Esto se refleja en un desempeño bajo del producto y no en su seguridad, ya que si el empaque fuga, la presión en el interior disminuye y con ello aumenta el tiempo de cocinado y por tanto su costo de operación.

↘RELACIÓN DE ALEACIÓN

Algunas ollas de acero inoxidable que indican ser 18/10 (la aleación de cromo-níquel que presenta el acero). Puede ser 18% de cromo y 0, 8 o 10% de níquel. La mejor aleación de acero inoxidable que existe en el mercado es la 18/10 que, aunado al grosor del producto, le dan una alta resistencia al impacto, gran durabilidad y le permite conservar su brillo por más tiempo, con un consiguiente incremento en su precio en relación al contenido de níquel.

↘LA LIEBRE Y LA TORTUGA

La olla que presentó el menor tiempo en alcanzar su PMTR fue la **VASCONIA 4011166** y la más tardada fue la **OSTER 4792,** (seguramente porque presentó problemas de hermeticidad), sin embargo casi todas tardan entre 16 y 20 minutos.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

NUESTRAS RECOMENDACIONES

1 POR SEGURIDAD, LOS FABRICANTES recomiendan que las ollas de presión no rebasen dos terceras partes de su llenado para su operación. Una olla de presión con capacidad de seis litros está recomendada para preparar una comida para 4 a 6 porciones. Si los elementos a cocinar son más que estas dos terceras partes, la olla de presión puede no funcionar de manera adecuada.

2 ALGUNOS MODELOS de ollas de presión señalan que tienen un gran número de sistemas de seguridad que quizás en el papel pudieran parecer importantes, pero lo cierto es que son redundantes. Las ollas de presión que se ofertan en el mercado nacional deben cumplir con una Norma Oficial Mexicana de seguridad, la cual verifica que el producto sea seguro para usarse bajo una operación normal (e incluso anormal si fuera el caso)

3 LAS OLLAS DE PRESIÓN DE ACERO INOXIDABLE no guardan residuos, olores ni bacterias, debido a que la composición molecular del acero inoxidable es muy cerrada y por tanto muy higiénica. Sin embargo, su precio con respecto a las ollas de presión fabricadas en aluminio es considerablemente mayor.

4 LAS OLLAS DE ALUMINIO se degradan mucho más rápido por los distintos elementos químicos que se emplean para cocinar. Los ácidos provenientes de alimentos como tomates, cítricos, vinagre, etcétera le hacen bastante daño. No almacenes en la olla alimento después de que lo hayas preparado.

5 NUNCA LLENES LA OLLA a más de dos terceras partes de su capacidad y, para alimentos que aumentan de volumen, nunca más arriba de la mitad. Nunca cocines en la olla sin líquido; la cantidad mínima recomendada es de 2 tazas o 500 ml.

6 AL PREPARAR EMBUTIDOS perfora anticipadamente la piel artificial que los envuelve para evitar que al cortarlos desprendan súbitamente vapor y puedas quemarte.

7 POR NINGUNA RAZÓN trates de bloquear los sistemas de seguridad mientras cocinas, ya que esto puede provocar que tu olla pierda presión súbitamente. Así se incrementa el riesgo de quemaduras o accidentes más graves.

PEQUEÑO GLOSARIO

↘ PRESIÓN MANOMÉTRICA: diferencia entre la presión absoluta o real y la presión atmosférica. Cuando la presión se mide en relación a un vacío perfecto, se llama presión absoluta. El concepto de presión manométrica fue desarrollado porque casi todos los manómetros (aparatos utilizados para medir la presión) marcan cero cuando están abiertos a la atmósfera y cuando se les conecta al recinto cuya presión se desea medir, miden el exceso de presión respecto a la atmosférica. Si la presión en dicho recinto es inferior a la atmosférica, señalan cero.

↘ INDICADOR DE PRESIÓN: dispositivo colocado en la tapa de la olla que tiene como objetivo indicar la existencia de presión dentro de la misma cuando esta se encuentra en operación.

↘ PRESIÓN MANOMÉTRICA DE TRABAJO NOMINAL (PMTN): presión manométrica de trabajo que está establecida por el fabricante para su producto en uso normal.

↘ PRESIÓN MANOMÉTRICA DE TRABAJO REAL (PMTR): presión manométrica a la cual trabaja realmente la olla y está determinada por el funcionamiento del regulador de presión.

↘ REGULADOR DE PRESIÓN: dispositivo localizado en la tapa de la olla, el cual tiene como objetivo mantener la presión en su interior a un nivel preestablecido (PMTR), evitando con ello que la olla explote. Se abre cuando la presión interior sobrepasa este límite establecido para liberar el excedente, y se cierra cuando esta disminuye.

↘ SEGURO EN TAPA CONTRA APERTURA: dispositivo que evita que se pueda abrir la olla cuando existe presión dentro de ella.

↘ VÁLVULA DE SEGURIDAD O TAPÓN FUSIBLE: dispositivo colocado en la tapa de la olla con el fin de operar (se abre para liberar la presión interior) en caso de presentarte una sobrepresión que pudiera provocar la separación entre la tapa y el cuerpo.

De las páginas de...

PROTEJA $U DINERO

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Reparadoras de crédito ¿convienen?

Abundan instituciones que te ofrecen "solucionar tus problemas de dinero" o "negociar tus deudas". Se les conoce como *reparadoras de crédito.*

Esta figura legal no existe en México. Eso significa que no están reguladas, sino que trabajan con esquemas diseñados por ellas mismas.

Algunas te ofrecen la posibilidad de obtener "quitas" o descuentos en la cantidad que debes. Pero es sólo eso: una posibilidad. Sólo los acreedores (aquellos a quienes les debes) pueden decidir si te hacen descuentos. Toma en cuenta que de ser así, tu historial crediticio quedará afectado y eso podría ser un factor clave cuando solicites nuevos préstamos.

Una advertencia más: nadie puede eliminar tu historial del *buró de crédito* a cambio de dinero. No te dejes engañar.

Si bien cada empresa aplica un modelo propio, coinciden en que brindan:

- **Asesoría legal y financiera:** tomando en cuenta tus ingresos, egresos y deudas, determinan cuánto puedes destinar al pago de tus deudas o la posibilidad de adquirir un nuevo crédito personal para pagar.
- **Negociación:** negocian con los bancos y otras instituciones la reestructuración de tu deuda, e incluso buscan una reducción de la misma.
- **Canalización de las llamadas de los despachos de cobranza:** tus acreedores ya no se comunican contigo, sino con la empresa reparadora de crédito.

¿Cuánto cobran?

Algunas cobran una cuota general por integración, alta, apertura y trámites administrativos, otras una cuota mensual o un porcentaje de lo que se logró reducir tu adeudo. Si decides recurrir a sus servicios y te piden que firmes un contrato, asegúrate de que entiendes las condiciones, el costo, la duración y las penalizaciones por dejar el programa o atrasarte. Nunca des dinero por adelantado.

Ten cuidado

Recuerda que las reparadoras de crédito son figuras que no están reguladas por las autoridades financieras. Por esa razón esas autoridades no podrán ayudarte si contratas los servicios de una reparadora de crédito y eres víctima de un fraude.

Para leer consejos sobre cómo enfrentar tus deudas ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: @CondusefMX

www.condusef.gob.mx

Educación Financiera
Tu ganancia

20 estrategias para comer sanamente

(en todo lugar y con cualquier presupuesto)

Para comer cualquier cosa no necesitamos pretextos, seguimos un impulso y listo. En cambio, para no llevar una dieta sana tenemos mil excusas: desde "mi vida de oficina es dura" hasta "comer bien es caro". Aquí desmontamos esas creencias. **Por Vera Mojica**

Ya sabemos: los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo han convertido a México en el país más gordo del mundo; estos altos índices de obesidad traen como resultado graves problemas de salud. Cada año mueren cerca de 200 mil mexicanos por consecuencias de la obesidad. En las dos décadas pasadas aumentó en 30% el índice de obesidad nacional, ligeramente mayor al de nuestros vecinos estadunidenses.

Más datos alarmantes: ya en 1999, la Encuesta Nacional de Salud de México señalaba que 52.5% de las mujeres tienen obesidad (21.7%) o sobrepeso (30.8%) y que entre el 20 y 30% de los niños en edad escolar están en similares condiciones.

Comer mal no solo atenta contra nuestra salud; también afecta nuestra economía, en contra de la creencia común de que comemos una gran cantidad de alimentos chatarra porque son más baratos. Nos dimos a la tarea de investigar qué relación hay entre la mala alimentación y el gasto excesivo y preparamos esta lista de 20 consejos para lograr una alimentación sana y económica, tanto para los consumidores que comen en casa como para las personas que trabajan todo el día en oficinas.

CÓMO COMER BIEN CUANDO ESTÁS EN CASA

1 **PREPARA TU COMIDA** Te parecerá demasiado obvio o fácil, pero haznos caso: en esta época, tener tiempo para estar en casa a la hora de la comida es casi una bendición. **APROVÉCHALO** Explora el mundo de los alimentos no procesados, incluso si crees que te falta un mundo de experiencia culinaria. La clave saludable: cuando cocinas te das cuenta de las cantidades de aceite, grasa, azúcar y sal, y puedes controlarlas. Además, puedes tomar conciencia de que posiblemente te excedes en las porciones de alimentos y en consecuencia cocinas sanamente y con menor costo. Métete de lleno a la propuesta del **Platillo Sabio Profeco;** rara vez las recetas para seis raciones (una familia completa) superan los 120 pesos.

2 **EVITA "PICAR"** Es muy común que cuando estás en casa, con la alacena a la mano, te dé por picar. En estos casos es recomendable comer frutas como manzanas, peras, jícamas y zanahorias. Si se te antoja algún lácteo puedes comer media taza de yogur natural y un paquete de galletas con fibra. Pero siempre debes tomar en cuenta que se trata de una colación.

3

COME A TUS HORAS Es importante desayunar, comer y cenar siempre a la misma hora. No debes dejar pasar dos horas después de despertar sin haber probado un desayuno completo (frutas de temporada, preferentemente melón, sandía o papaya; proteína y leguminosas como huevo con nopales o ejotes; también carbohidratos, como un pan o una tortilla). Un desayuno tan completo podría costarte entre 50 y 60 pesos en un restaurante. Si lo preparas en casa el costo no excede los 20 pesos.

4

NADA DE CAPEAR TUS ALIMENTOS Por ejemplo, si vas a preparar chiles rellenos puedes utilizar atún o carne. Lo que se debe evitar es capearlos. El capeado tiene grasa excesiva. Así cuidas tu salud y ahorras el costo en aceite.

5

PREPARA AGUAS DE FRUTA DE TEMPORADA México cuenta con una enorme diversidad de frutas de temporada. Un agua fresca, con cantidades de azúcar bien medidas, siempre será mejor que un refresco o un jugo embotellado. ¿Eres goloso? Consume mermeladas preparadas en casa. Busca nuestra Tecnología Doméstica Profeco en revistadelconsumidor.gob.mx

6

EVITA LOS ADEREZOS PROCESADOS COMO LA MAYONESA, CREMA Y VINAGRETAS Este tipo de aderezos contienen mucha grasa, además de ingredientes que, en exceso, pueden dañar la salud, como el sodio. Su costo, además, es medianamente elevado. Aquí la sugerencia es que adereces tus comidas con limón, jugo de naranja o chile piquín. También puedes preparar una vinagreta casera con un poco de aceite, vinagre y especias.

7

APROVECHAS LAS OFERTAS EN PRODUCTOS CÁRNICOS Es muy recomendable comprar en el mercado o supermecado de tu preferencia cuando hay ofertas en la carne de res o de pollo. La carne roja, si se consume tres veces a la semana, es sana, ya que es una excelente fuente de hierro y proteínas. ¡Y por favor, procura aumentar tu consumo de pescado!

9

EL ATÚN, UNA GRAN OPCIÓN El atún en lata es barato y rinde si lo preparas en ensalada. Solo hay que comprarlo en agua y no en aceite. Ojo: el atún fresco tiene un costo elevado a comparación de su presentación en lata.

8

LA COMIDA MEXICANA ES SANA Y BARATA Se cree que nuestras maravillas culinarias se definen por la famosa (y que ya cansa) regla de la triple 'T': tacos, tortas y tamales. Eso es una tontería. Existen platillos típicos mexicanos que son nutritivos, sabrosos y baratos. Por ejemplo, el pozole con carne de pollo, maíz y complementado con verduras se puede comer con cierta regularidad. Lo que debes evitar, en este caso, son las tostadas con crema.

10

LAS TORTILLAS Y PAN NO SE DEBEN EXCLUIR Al comer una o dos tortillas en lugar de cinco aportas a tu cuerpo carbohidratos esenciales en la dieta y no caes en excesos. El pan y la tortilla son productos todavía accesibles en México. El pan dulce es más caro y contiene alto contenido de azúcares y en ocasiones de grasa, como las donas.

COMIDA SANA Y ECONÓMICA PARA OFICINISTAS

11 **RECUERDA DESAYUNAR BIEN** Al comer un desayuno balanceado que incluya los alimentos básicos como fruta, proteína (un huevo a la mexicana), carbohidratos (pan o tortilla) y café, vas a tener menos propensión a un ataque de hambre a media mañana. ¿Crees que no puedes darte el lujo de sentarte a comer todo eso? Modifica tus hábitos y horarios, aunque sea solo en la mañana, muy temprano. Es vital.

12 **UTILIZA DE NUEVO UNA LONCHERA** Si tienes tiempo de preparar tu comida antes de ir al trabajo es recomendable llevar tus propias viandas que deben incluir fruta, ensalada, algún tipo de carne y un pan o dos tortillas. Si no tienes tiempo, pon mucha atención al menú del restaurante o fonda donde acostumbras comer. Visualiza los tres tiempos según la distribución del Plato del Bien Comer, un esquema y herramienta educativa que te ayudará a lograr comidas equilibradas. El Plato estipula que debes comer siempre al menos un alimento de cada uno de estos tres grupos: a) verduras y frutas. b) cereales (maíz, trigo, avena, arroz...) y tubérculos (papa, camote, yuca...). c) leguminosas (frijol, haba, garbanzo...) y alimentos de origen animal (leche, queso, pescado, res, cerdo...).

15 **EVITA COMER EN LOS PUESTOS DE LA CALLE** Estos lugares no suelen caracterizarse por su buena higiene y cuidado en la preparación. Además, es muy probable que reutilicen el aceite y esto eleva potencialmente los triglicéridos.

13 **TOMA AGUA NATURAL, NO TIENE QUE SER DE MARCA** Es importante mantener el cuerpo hidratado. Puedes llevar un termo con agua previamente hervida, sin tener que gastar en aguas purificadas.

14 **HUYE A LA TENTACIÓN DE LOS REFRESCOS** La mayoría de las bebidas con gas tienen azúcar y colorantes y para un oficinista que está sentado la mayor parte del tiempo son insanos, ya que pueden ocasionar daños en los riñones.

¿COMES MAL PORQUE QUIERES AHORRAR?

De acuerdo con la licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de México (UAM), plantel Xochimilco, Sofía Martínez Vázquez, sí existe una relación directa entre la alimentación sana y el ahorro.

La experta, quien además trabaja en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, donde da asesoría en la materia a los pacientes de consulta externa y realiza estudios de investigación, indicó que el primer paso es ingerir alimentos más veces al día, ya que fraccionar la dieta regula el consumo de estos y las calorías.

Destacó que con frecuencia se piensa que al comer varias veces al día se genera más gasto y es al contrario, ya que se le envía continuamente al cerebro la información de que hay cierta saciedad y los antojos de comida chatarra disminuyen, los cuales implican un gasto mayor.

La especialista nos dio algunas recomendaciones para cuidar la figura y el dinero.

Comer más a menudo durante el día y no solo las tres comidas principales.

16

PUEDES COMER "GARNACHAS" PERO... Los mexicanos somos antojadizos y si te apetecen unas quesadillas las puedes comer, siempre y cuando no estén fritas. Las puedes combinar con verduras como espinacas o flor de calabaza.

17

SI TE GUSTAN LOS TACOS, TAMBIÉN LOS PUEDES COMER Si pides un par de tacos de carne sin freír comes algo nutritivo, muy disfrutable y que probablemnete será barato.

18

HUYE DE LAS MÁQUINAS DESPACHADORAS Las máquinas que encuentras en muchas oficinas e incluso en hospitales tienen productos elevados en grasa, azúcares y sodio, como pastelillos y frituras.

19

CAMINA LO MÁS QUE PUEDAS Si tienes oportunidad de caminar 10 o 15 minutos de tu auto o del transporte público a la oficina, hazlo. También prefiere las escaleras al elevador**.** Son ejercicios cardiovasculares que ayudan a mantener la figura y la salud. Además, puedes ahorrar en el costo del pasaje.

20

BUSCA FRUTOS SECOS Y SEMILLAS Comer nueces, almendras, cacahuates y pasas naturales es muy bueno, ya que contienen buenos ácidos grasos y demás nutrimentos esenciales. Sin embargo, al igual que con los cereales, hay que cuidar las cantidades.

↘**Consumir menos grasa y azúcares,** pues este tipo de alimentos aumentan el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, infartos e hipertensión.

↘**Aunque el alimento sea light,** ingerir la misma cantidad que si se hubiera comido uno normal.

↘**Come de todo, pero menos.** Es decir, se puede probar cualquier alimento pero sola la mitad de las raciones y guardar lo que resta para otro momento, como la cena o el desayuno del día siguiente.

↘**Caro no es, necesariamente, sano.** El precio no significa todas las veces que el alimento tenga mayor calidad, por ejemplo, el paté contiene mucha grasa saturada que en el cuerpo se convierte en colesterol.

↘**Checa la etiqueta de los empaques de los alimentos al comprarlos,** verifica en la información nutricional que tenga ingredientes buenos para la salud.

↘**Comer más frutas y verduras**. El consumo mayor de verduras y frutas frescas de temporada produce mayor saciedad y disminuye el gasto en la dieta.

↘**Inevitable:** ¡ejercítate! Realizar ejercicio, caminar 30 minutos al día nos hace pensar menos en comida y nos beneficia, sin duda.

↘**No a los suplementos "milagrosos".** Los suplementos no dan beneficio alguno; comiendo una dieta balanceada y variada se pueden obtener los nutrimentos necesarios y ya no gastas en cápsulas milagrosas.

↘**Edulcorantes:** son caros y no necesariamente más saludables.

↘**Comer "rápido" es más caro.** La dieta occidentalizada (industrializada, pues) tiene un costo mayor que la dieta mexicana, tradicional. Por ejemplo, las hamburguesas de restaurante de cadena. Además de ser altamente calóricas (como comprobamos en el estudio de calidad de la **Revista del Consumidor** de diciembre de 2010), el precio de la carne ya procesada es más alto que un cuarto de libra de carne de res preparada en casa. Además, Martínez afirmó que en muchas ocasiones se piensa que la comida mexicana es mala, porque de inmediato se visualizan gorditas, tacos y tortas, pero en realidad lo que hay que eliminar es la parte frita de este alimento, por ejemplo, una quesadilla se puede comer si se le quita el exceso de grasa y se consume con moderación.

↘**¿Dieta? Bajo la supervisión de un profesional.** Para hacer dietas económicas y saludables es mejor acudir a un nutriólgo certificado y evitar a los charlatanes.

Así, con voluntad, mayor información y buenos hábitos al comer, puedes salvaguardar tu salud y la economía familiar de manera sencilla y práctica.

MARVEL SUPERHÉROES DE LOS NEGOCIOS

La fuerza del Increíble Hulk y la agilidad del Hombre Araña para desplazarse entre los rascacielos son atributos menores en comparación con los talentos de Marvel, la compañía donde nacieron, para hacer negocios con una peculiar materia prima: la fantasía. **Por Rafael Muñoz Saldaña.**

Hojear *The Marvel Encyclopaedia* (Dorling Kindersley, 2006) es ingresar a un peculiar universo donde aparecen mil figuras fantásticas, tan solo una baja proporción de las casi 40 mil, según el cálculo de los conocedores, que han sido desarrolladas por los talentos de la compañía. En palabras de Stanley Lee, cocreador de muchas de ellas (incluyendo a Wolverine, Iron-Man, Daredevil y los Cuatro Fantásticos): "Cuando soñé por primera vez con algunos de los personajes más prominentes [del mundo de Marvel], nunca pensé que, décadas más tarde alcanzarían la popularidad de que gozan hoy día".

Lee también menciona el fenómeno que dio lugar a la alta rentabilidad de la compañía: "Es casi imposible describir la sensación de orgullo, casi de incredulidad, que experimento al darme cuenta de cuántas formidables películas, juegos de video, DVD, juguetes y libros se basan en estos héroes y villanos que nos divirtió tanto crear".

La materia de los sueños

Para entender el éxito de Marvel conviene detenernos en sus protagonistas: los superhéroes. Un curioso detalle relacionado con ese vocablo revela los alcances comerciales de la firma y su principal competidora. La expresión en inglés correspondiente a este concepto (superheroes) es una marca registrada que comparten Marvel y DC Comics de acuerdo con la patente concedida por la Oficina Estadunidense de Patentes y Marcas Registradas mediante un proceso legal que se desarrolló entre 2005 y 2009.

LA PELÍCULA DEL CAPITÁN AMÉRICA SE ESTRENARÁ EN JULIO EN ESTADOS UNIDOS Y EN AGOSTO EN MÉXICO. LAS PELÍCULAS BASADAS EN PERSONAJES DE MARVEL HAN GENERADO MÁS DE 8 MIL 384 MILLONES DE DÓLARES, CIFRÁ QUE SIN DUDA AUMENTARÁ CON ESTA CINTA.

Los superhéroes son personajes de ficción basados en estereotipos culturales comunes, cuyas raíces se remontan hasta las figuras mitológicas de la antigüedad. Como prueba de esa aserción, el mundo Marvel incluye a los Dioses del Olimpo y a los de Heliópolis, pertenecientes al panteón egipcio. En general pueden gozar de poderes sobrenaturales y capacidades físicas excepcionales como el vuelo o la fuerza que mueve montañas. En la confluencia cultural de los cómics con la ciencia-ficción ocurrida a partir de la década de 1930, estas figuras cuentan con armas de sofisticada tecnología que apoyan su misión redentora.

Caracterizadas por un sólido código de conducta, su tarea consiste en proteger a la humanidad del mal, representado en un vasto elenco de figuras antagónicas que cuentan también con poderes atípicos.

LA APARICIÓN DE LOS SUPERHÉROES EN LOS COMICS SE VINCULA CON LOS SANTOS, DIOSES Y PROFETAS DE LAS RELIGIONES CLÁSICAS.

Visto así, el esquema de estos cómics y sus derivados es bien elemental y explica su arraigo en el público: la lucha del bien contra el mal y la aparición de una figura protectora que se vincula, asimismo, con los santos, dioses y profetas de las religiones clásicas. A diferencia de estos, el superhéroe de los cómics es visual y físicamente más atractivo. En el inventario de Marvel casi todos parecen haberse sometido a un ciclo de esteroides anabólicos, llevan escasa ropa o prendas muy ajustadas que revelan su anatomía (sean hombres o mujeres) con una clara intención erótica.

A título de ejemplos mencionemos, en el caso de los varones, a Daredevil (1964, año de su primera aparición) y a Hulk (1962) cuyo pantaloncillo a punto de reventar enfatiza el bulto de los genitales; en el de las mujeres allí está la Mujer Invisible (1962), presencia femenina en el grupo de los Cuatro Fantásticos, y a Miss America, con sus piernas largas y senos prominentes.

Este recurso es un buen golpe que genera interés en los padres de los niños que adquirirán mercancías con esas figuras, mismas que cumplen, como hemos visto, con una multiplicidad de funciones (religiosidad, entretenimiento, erotismo) para cubrir una serie de necesidades culturales que se acrecentaron en el siglo XX, a partir del periodo de entreguerras, cuando el vacío existencial, la desilusión por la historia y la desbandada del catolicismo practicante crearon un nuevo nicho para los seres fantásticos que no ha dejado de ampliarse hasta el presente.

El nacimiento

Una prueba importante para apoyar la idea anterior es que Marvel surgió en 1939, en la época de la Gran Depresión Económica, la mayor crisis financiera del siglo XX, iniciada diez años antes, con un marcado declive en la producción industrial, las exportaciones y el empleo. Entre 1929 y 1932 la tasa de desempleo en Estados Unidos creció 607%. La recuperación plena de esa crisis ocurriría hasta 1941, cuando Estados Unidos decidió entrar a la Segunda Guerra Mundial y los indicadores económicos tuvieron un mejor desempeño. Marvel apareció en ese contexto espiritual y habría de beneficiarse del proceso de crecimiento económico que le siguió.

Martin Goodman (1908-1992), quien fundó la compañía, había sido otra víctima de la crisis económica: vagabundeó por varias ciudades de Estados Unidos en busca de empleo y vivió en campamentos de indigentes. A fines de la década de 1930 encontró trabajo como vendedor de una editorial dedicada a las revistas pulp, llamadas así por la fibra de madera ("pulpa") empleada para elaborar el papel en que se imprimían. Los relatos presentados en estos productos de baja categoría inspiraron los cómics posteriores y crearon el nicho receptivo de su público lector. Goodman lanzó al mercado algunos de estos pulps y concibió una estrategia de negocios que marcaría el espíritu de su compañía: el uso de marcas y firmas derivadas.

Goodman pensó en apostar al cómic, un formato que empezaba a tener éxito en Estados Unidos tras su introducción como tiras cómicas o suplementos a color en otras publicaciones. Se acercó a la compañía Funnies Inc., dedicada a la generación de contenidos para esas inserciones y le compró materiales para su primera revista: *Marvel Comics # 1*. Sus dos primeras impresiones (1939) vendieron 1.6 millones de ejemplares, cada uno a un precio de diez centavos de dólar. Goodman contrató a Joe Simon (1913), el mayor talento creativo de Funnies Inc. y fundó su compañía Timely Publications que, en el contexto de la Segunda Guerra Mundial, sirvió como parte de la agenda antiNazi en Estados Unidos y dio origen a figuras como la Antorcha Humana y el Capitán América.

Los héroes entran en receso

Durante la Segunda Guerra y en la etapa posterior, los superhéroes pasaron de moda y Goodman tuvo que jubilar a algunos. Temeroso de los enfrentamientos bélicos, los villanos impíos y las armas milagrosas, las preferencias del público dieron un viraje hacia tradiciones y géneros inofensivos como el romance, el thriller y las historias de vaqueros. En los años 50 Goodman supo leer esos signos y su compañía publicaba al mes cerca de ochenta cómics con esas temáticas. El experimentado editor se percató de que el modelo de negocios debía transformarse: disolvió a su equipo creativo, creó un grupo de colaboradores eventuales y estableció su propio sistema de distribución. Su nueva compañía se llamó Atlas Publishing.

Un acontecimiento inesperado marcó un momento crítico. En la década de 1950, en los mismos tiempos de intolerancia y persecuciones del macartismo, un sector de la sociedad acusó a los cómics de promover la delincuencia juvenil. En 1954 se formó la Comisión contra la Delincuencia Juvenil en el Senado, que dio razón a esos grupos y comenzó una ola de histeria contra los cómics que incluyó boicots, manifestaciones y quemas públicas de ejemplares. Muchos editores de cómics salieron del mercado y las ventas de los que permanecieron presentaron una drástica reducción. Goodman tuvo que renunciar a su sistema de distribución y celebró un contrato con su principal competidora (DC Comics, fundada en 1937) para que esta distribuyera ocho de sus títulos.

¡Llamas a mí!

A su rescate llegaron los Cuatro Fantásticos, cuya primera aventura *(Fantastic Four #1)* apareció en noviembre de 1961 bajo el signo de la Guerra Fría y el terror en torno a la energía atómica. Una nueva generación de consumidores, los *baby boomers* se fascinaron con estos personajes. La compañía de Goodman tomó el nombre de Marvel Comics y comenzó a adquirir el impulso comercial que la condujo a su auge posterior. A mediados de los 60 salieron a la venta los primeros productos no impresos relacionados con el universo Marvel: camisetas, juegos de mesa y modelos de plástico con las figuras de los héroes y sus enemigos.

En 1966 algunos personajes llegaron a la televisión en un programa de 30 minutos que comenzó a transmitirse en un sistema de estaciones sindicadas en Estados Unidos con el nombre de The Marvel Superheroes. En la misma década la compañía, que vendía ya 50 millones de ejemplares al mes, había abierto dos grandes nichos de negocio: la mercancía y los medios audiovisuales. Tras convertir su compañía en una franquicia de gran valor, Goodman la vendió en 1968 a Cadence Industries que buscó nuevas opciones de negocio cuando el *boom* de los cómics llegó a su fin y la compañía comenzó a presentar pérdidas.

En 1985 los ingresos anuales de Marvel eran de 100 millones de dólares al año; gran parte de ellos procedían de las licencias otorgadas a terceros para el uso de los personajes en diversos productos comerciales. La compañía cambió de dueño en más de una ocasión hasta llegar al McAndrews & Forbes Group, propiedad de Ronald Perelman. En 1991, con el propósito de capitalizarse, salió a la bolsa de valores de Nueva York e inició una serie de compras corporativas para extender su poder.

La primera de ellas fue la de Fleer Corporation, una compañía de tarjetas intercambiables para coleccionar. La

segunda fue la de Toy Biz, fabricante de juguetes, quien contrató a un equipo de diseñadores para crear sofisticadas figuras de acción que pronto estuvieron disponibles en todas las jugueterías de Estados Unidos. A inicios de la década de 1990 el número de títulos se había duplicado con respecto a la década anterior y en Estados Unidos los cómics se vendían en farmacias, tiendas de autoservicio y tiendas de discos.

De la crisis al éxito

Marvel ya tenía una importante presencia en televisión con series de acción viva pero, sobre todo, con series animadas. El personaje central y recurrente en ellas es el Hombre Araña con diversas temporadas de producción: 1967-1970, 1981-1982, 1994-1998, 2003 y 2008-2009. Pero aparte de ellas cabe mencionar El increíble Hulk (1982 y 1996-1997) y Los Hombres X, con intermitencias desde la década de 1980. Entre las series de acción viva Lou Ferrigno se volvió indisociable de Hulk entre 1977 y 1982 y gracias a su *revival* en tres películas para la televisión (1988, 1989 y 1990).

EL FANÁTICO DE ALGÚN PERSONAJE PUEDE, LITERALMENTE, INCORPORARLO A SU VIDA DE TODAS LAS MANERAS POSIBLES.

La incursión de Marvel en el cine siguió un proceso paralelo. Entre sus antecedentes más remotos (*Captain America* y *The Amazing Spiderman,* ambas de 1944) y la segunda cinta basada en sus personajes *(Howard the Duck,* 1986) transcurrieron 40 años. Pero a partir de la década de 1980 y, sobre todo, en la primera del siglo XXI, la compañía tuvo sus grandes éxitos de taquilla gracias a coproducciones realizadas con los mayores estudios cinematográficos, como Universal Pictures, 20th Century Fox y Columbia Pictures. Incluso asumió integralmente la producción de algunas cintas como la saga *Ironman* a través de Marvel Studios. Para darnos una idea de la elevada rentabilidad de sus películas mencionemos la trilogía *El hombre araña, El hombre araña 2 y El hombre araña 3.* Estas contaron con presupuestos de 139, 200 y 298 millones de dólares, respectivamente. Su recaudación internacional fue de 822, 784 y 890 millones, en el mismo orden.

Otra importante derivación del universo Marvel fue la producción de juegos de video que inició en 1982 con una versión de Spiderman para la consola Atari y creció a un ritmo rápido, con más de 200 títulos publicados a la fecha para todas las consolas e incluso para teléfonos celulares.

Fue también por la década de 1990 cuando Toy Biz, subsidiaria de Marvel, puso en el mercado un amplio catálogo de juguetes basados en personajes de su propiedad. La primera colección incluyó a los principales superhéroes y sus antagonistas; luego siguieron al menos cuatro series de los Hombres X y la línea *Spiderman Classics.* Las figuras de acción despertaron el interés de niños y adultos coleccionistas que han montado páginas enteras de internet dedicadas a estas.

Los fans de la firma no tienen empacho en pagar cientos de dólares por una figura (más valiosa aún si se conserva en su caja original cerrada) y los primeros números de los cómics alcanzan precios inverosímiles. El precio de *Marvel Comics # 1* se estima en 205 mil dólares y se revela como una inversión más que rentable para quien pagó solo 10 centavos de dólar por ella. El récord de la marca corresponde, sin embargo, a la primera edición de los Cuatro Fantásticos que llega a costar 500 mil dólares cuando sale a subasta.

Para tener una serie de productos tan diversificada, Marvel trabaja con el sistema de licencias mediante el cual otorga a ciertas compañías la autorización para usar sus personajes en determinados productos. Un contrato prototipo de 1999 detalla el arreglo económico. Marvel se reserva los derechos, limita las atribuciones del licenciatario, conserva la facultad de aprobar o rechazar los productos elaborados por este y le exige el pago de un 10% de regalías sobre sus ventas netas, protegido por un cuantioso anticipo a la firma del contrato.

En las últimas décadas Marvel libró una lucha intensiva contra la piratería en todos los ámbitos, como la reproducción no autorizada de sus figuras o la distribución gratuita de sus cómics en internet. Pensando en ello fortaleció su posición en la red con sus propias páginas y sistemas de descarga y lectura que avanzan al ritmo de la tecnología y han hallado una interesante alternativa en el mundo de las tabletas. Sin embargo la fuerte presencia de sus personajes en la cultura contemporánea ha hecho que el público se los apropie de muy diversas maneras, incluyendo los disfraces artesanales de Hombre Araña que se venden en los mercados populares tanto para niños como para *strippers.*

En un curioso episodio ocurrido en 2010, agentes de la policía de la Ciudad de México efectuaron un operativo contra los fabricantes de piñatas basadas en personajes de Marvel. Una nota de *The New York Times* refirió el decomiso de cien piñatas piratas del Hombre Araña y el arresto de los artesanos que las produjeron.

La venta a Disney

Desde 1986 Marvel comenzó a cotizar en la Bolsa de Valores de Nueva York. Para 2008, después de superar la profunda crisis que vivía a inicios del milenio (gracias a las licencias y las producciones cinematográficas) se hallaba en el mejor momento de su historia. En 2008 sus ingresos batieron sus récords precedentes. Sus ventas por concepto de licencias ascendieron a 292.8 millones de dólares; las de películas, a 254.6 y las de productos editoriales a 125. Un factor decisivo para ese éxito fue su contrato con Hasbro, el segundo fabricante de juguetes más importante del mundo.

En septiembre de 2009 la compañía Walt Disney dio a conocer su acuerdo para comprar Marvel en 4 mil 240 millones de dólares. La transacción se completó con éxito. En los primeros meses de 2010 la revista *Forbes* entrevistó a Peter Cuneo, presidente de Marvel, quien sacó a la compañía de la crisis del 2000. "Necesitábamos capital para que el negocio creciera", recuerda, "y adoptamos un modelo de licencias para todos los tipos de medios, desde películas y programas de televisión hasta productos para el consumidor como ropa y útiles escolares. Esto fue también una forma de maximizar la exposición de nuestras marcas en el mundo.

"Dos años después otorgamos licencias para el negocio de los juguetes. Fueron miles de ellas con una mínima inversión.

THOR DEBUTÓ CON 116.3 MILLONES DE DÓLARES EN TAQUILLA ALREDEDOR DEL MUNDO, INCLUSO ANTES DE ESTRENARSE EN ESTADOS UNIDOS. EN AQUEL PAÍS TUVO UN ESTRENO DE 66 MILLONES EN SU PRIMER FIN DE SEMANA.

Por otra parte sabíamos que para que la compañía creciera teníamos que ir más allá de los fanáticos de los cómics y extenderla al público general. Las películas y los juegos de video fueron la mejor forma de alcanzar a las masas. Internet fue otra plataforma para extender la exposición de nuestros personajes".

Una visita a la tienda virtual de Marvel muestra sus alcances para captar al consumidor. Aparte de los juguetes y los productos impresos, encontramos una muy amplia línea de ropa, que incluye camisetas, pijamas, bolsas y maletines, disfraces, calzones y gorras. Otra vertiente abarca productos para la casa, como sábanas, colchas, fundas para almohada y cortinas. Hay toallas, relojes, artículos de papelería, tazones y despertadores. El fanático de algún personaje puede, literalmente, incorporarlo a su vida de todas las maneras posibles, a todas las horas y en todos los momentos.

La saturación de productos de la marca es un fenómeno sorprendente que revela hasta qué punto la imaginación es un factor clave en el mundo del consumo. Cada producto apela a los anhelos de un público de edades muy diversas que se refugia en un universo alternativo de fuerza, poder, aventura y deseo para tomar distancia de su propia vida y realidad cotidianas. Un público que se asienta en la fantasía y paga por ella los millones de dólares que hoy vale la compañía.

"El entretenimiento nos conduce a un mundo diferente, alimenta nuestra necesidad de fantasía y es un escape de la vida real", explica la psicóloga Saberi Roy en su artículo "La psicología del entretenimiento", que también esboza la actitud del consumidor: "Puede involucrarlo y provocarle reacciones emocionales como felicidad, aflicción, ansiedad y miedo sin por ello sacarlo de su pasividad... en esa medida, guarda un gran poder de adicción".

Despojado de cualquier utilidad práctica, el mundo Marvel y sus productos revelan el enorme peso de la fantasía en la cultura contemporánea y su potencial para originar negocios millonarios que no se sustentan en la fuerza de héroes imaginados, sino en la debilidad de un público que anhela ubicarse en una realidad más colorida, extraña e intensa que la grisura de su vida cotidiana. Este ha sido el verdadero impulsor del negocio y el éxito de Marvel.

Superpoderosos

Estas son las películas basadas en superhéroes de Marvel que más dinero han recaudado en taquilla.

1. **Spider-Man 3** (2007)	$890,871,626
2. **Spider-Man** (2002)	$821,708,551
3. **Spider-Man 2** (2004)	$783,705,001
4. **Iron Man** (2008)	$623,433,331
5. **Iron Man 2** (2010)	$582,604,126
6. **X-Men: The Last Stand** (2006)	$459,359,555
7. **X2** (2003)	$407,711,549
8. **X-Men** (2000)	$334,627,820
9. **Fantastic Four** (2005)	$330,579,719
10. **Fantastic Four: Rise of The Silver Surfer** (2007)	$288,215,319

*Hasta el cierre de esta edición, *Thor* había recaudado más de $265 millones pero aún se encuentra en cartelera.

LOS PAPÁS

¿Cómo sería tu vida si tu papá fuera un animal salvaje? Averígualo en este texto y arma tu propia revista para compartirla con tu papá.

Por Nayarai Sánchez

ÁRMALA ASÍ:

1 RECORTA LAS TARJETAS.

2 COLOCA UNA SOBRE OTRA PARA QUE ARMES TU REVISTA.

3 ENGRÁPALAS POR LA PARTE DE EN MEDIO.

4 SI QUIERES PUEDES HACERLE TÚ MISMO UNA PORTADA.

SIN DUDA ES EL REY DE LA CASA

Así quiero al Sr. León.

Casi no mueve ni una garra para ayudar a mamá. De hecho, su única labor es cuidar de que no se acerque ningún otro león o animal a atacarnos. Mi mamá es quien trabaja: sale a cazar mientras nos cuidan las demás esposas de papá. Rara vez juega conmigo. Es porque se toma en serio su papel de rey.

EL MEJOR DE TODOS LOS PADRES ES...

.....

(nombre y foto de tu papá)

¿Por qué?.....

.....

.....

.....

.....

Tu papá es igual de importante que tu mamá. Él también te puede dar consejos y mucho amor. Invítalo a pasar un rato contigo. **Llenen juntos este calendario de actividades y llévenlas a cabo.**

	Jugar	Platicar	Ir al cine	Leer
Día				
Hora				

DEL REINO ANIMAL

¿ES UN AVIÓN O ES SUPERMAN?

No, es mi papá, el famoso Sr. Aguila Real que también sale en la bandera de México. Con su súper vista y velocidad para volar, papá sale a cazar y trae comida todos los días, mientras mamá cuida de mí y mi hermano mayor. Eso sí, cuando ella tiene que salir, papá nos atiende y protege con gusto. Pero si me caigo del nido por andar de travieso, no me ayudará a regresar. Tampoco dice ni pío si mi hermano me molesta.

PORQUE PADRE SOLO HAY UNO

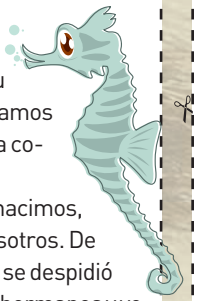
A mí me tocó el mejor: el Sr. Jacana. Papá trabaja en casa: limpia el nido y siempre está pendiente de mis hermanos y de mí. Mamá tiene mucho trabajo, ya que protege el territorio donde vivimos y también busca otros machos con quien casarse.

Mi papá Jacana es su tercer esposo y parece que está contento. No le molesta que mamá tenga otros esposos e hijos.

NADA, NADA, NADA... ¡QUÉ NADA!

El Sr. Caballito hace muy bien su papel. Papá fue quien nos cargó en su bolsa del estómago cuando éramos unos huevos diminutos. Se veía como si estuviera embarazado.

Cuando mis hermanos y yo nacimos, papá pasó poco tiempo con nosotros. De hecho fueron segundos, luego se despidió para siempre. Por suerte, mis hermanos y yo tenemos la capacidad de vivir solos.



MI PAPÁ NO ES CUALQUIER MONO...

Es Don Gorila. Aunque mi papá tiene varias esposas e hijos, a todos nos protege por igual. En mi manada somos cerca de 15 gorilas, así que papá tiene el trabajo de pensar hacia dónde debemos dirigirnos, qué debemos comer y hasta la hora indicada para dormir.

Con tanto trabajo, tiene poco tiempo para jugar, pero lo intenta siempre.

¡QUÉ OSO!

Mi papá, el Sr. Grizzly, quiere comerme. Corre que corre tengo que estar cuando me encuentro a mi propio padre, porque es muy enojón, especialmente cuando tiene hambre. De hecho, él no me ve como su hijo, sino como un delicioso bocadillo.

Sé que nunca cambiará porque así es su naturaleza. Así que prefiero estar siempre cerca de mamá.

NO ES NADA ZORRILLO

El Sr. Zorro Rojo es mi papito. Cuando era un recién nacido, papá salía cada cuatro horas de la madriguera a traer alimento para que mamá comiera y pudiera amamantar a mis hermanos y a mí. Ahora que ya estamos un poco más grandes, mi mamá sale a cazar y papá nos cuida y juega, pero pronto nos enseñará a cazar.

Gráfica Erika Argüello

CONSUMÁN
DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡CONSUMÁN CONTRA EL PIRATA CIBERNÉTICO!

NÚMERO

12

EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook

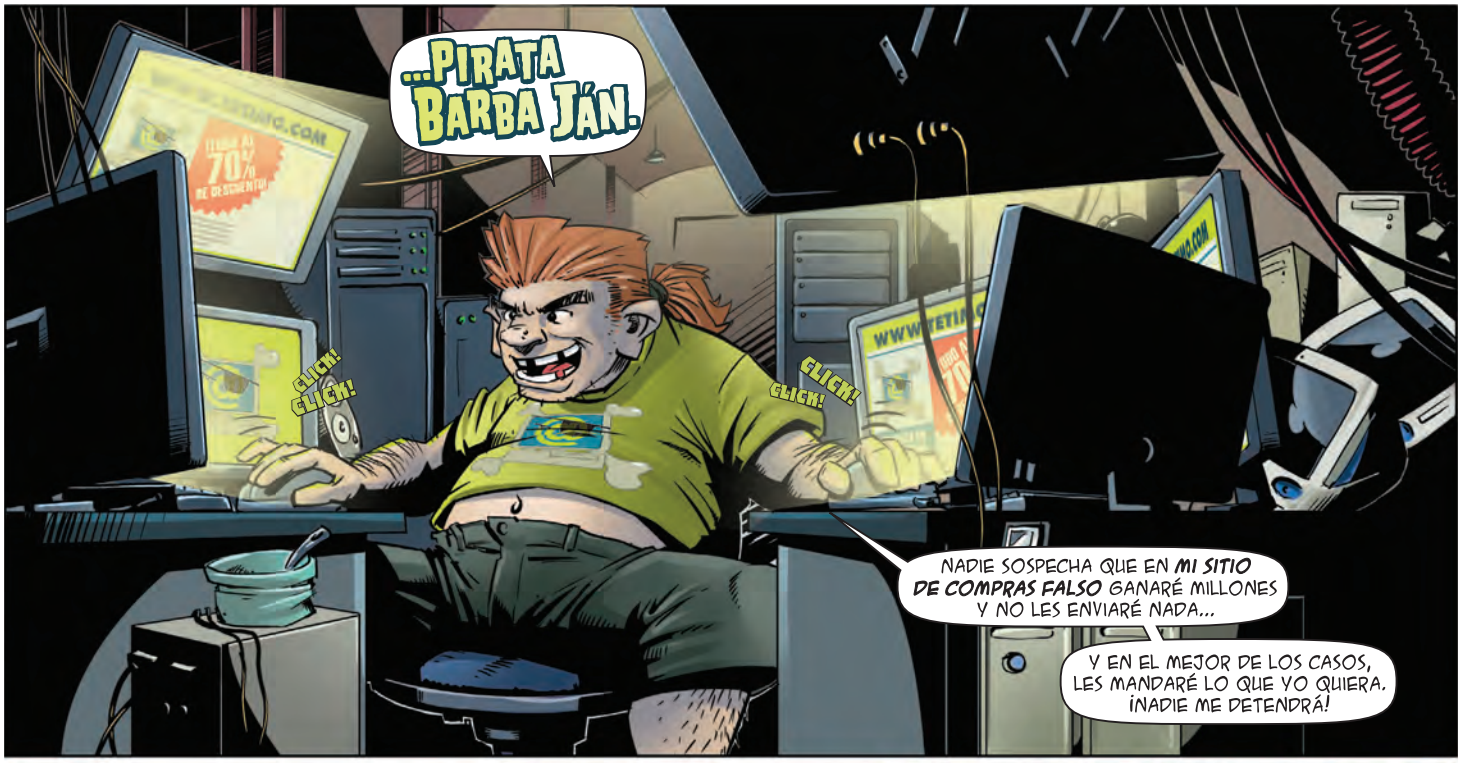
DOS SEMANAS ANTES...
JOLINES, QUE YO NO QUIERO AGARRAR NINGÚN RATÓN, DOÑA EUSTAQUIA...
CON TODO RESPETO, NO SEA ANIMAL, DON JOSELITO...
ESTE PERIFÉRICO CON CAPACIDADES ERGONÓMICAS Y BOTONES INTELIGENTES SE LLAMA RATÓN POR LA FORMA, NO PORQUE COMA QUESO. ¡SÍ SERÁ!
CAFÉ INTERNET
LA FLOR MAS BELL@ DE LA RED

AH, BUENO, ASÍ SÍ BAILA MI HIJA CON EL SEÑOR...
SI SERÁ, DON JOSELITO. MIRE, MEJOR AYÚDEME A COMPRAR POR INTERNET LA BATERÍA DE COCINA DE 800 PIEZAS DE MIS SUEÑOS Y UN PEZ ESPADA DISECADO QUE QUIERO PARA MI SALA.
¿POR INTERNET? OIGA, PERO ESO DE LAS COMPUTADORAS ES COSA DEL DIABLO...
¿CÓMO CREE? ES UN MEDIO MUY SEGURO Y CONVENIENTE. FÍJESE QUE SEGÚN DATOS DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE INTERNET (AMIPCI), EN MÉXICO CADA VEZ HAY MÁS CIBERCONSUMIDORES COMPRANDO EN LÍNEA. DE HECHO, ESTÁN AUMENTANDO LAS VENTAS TANTO AL INTERIOR DEL PAÍS COMO LAS INTERNACIONALES.

¡EPA! MIRE, DON JOSELITO, ESTA PÁGINA SE VE MUY CONFIABLE... ADEMÁS, ¡TODO ESTÁ AL 70% DE DESCUENTO! ÁNDELE, PRÉSTEME SU TARJETA DE CRÉDITO PARA COMPRAR DE INMEDIATO.
PERO, MAJA, ¿NO SERÍA MEJOR SI REVISARA DÓNDE ESTÁN SUS OFICINAS O ALGÚN TELÉFONO PARA ACLARAR ALGUNA DUDA? DIGO, UNO NUNCA SABE.
NO SEA ANTICUADO... ES MÁS, PARA QUE VEA QUE SOY BIEN CUATITA, LE VOY A REGALAR UNA CABEZA DE TORO GIGANTE CON INCRUSTACIONES DE CHORIZO ANDALUZ QUE ESTÁ AL 95% DE DESCUENTO.
WWW.TETIMO.COM
¡TODO AL 70% DE DESCUENTO!
ENTREGA EN UNA SEMANA
TODO LO QUE COMPRE!

MIENTRAS TANTO, EN OTRA COMPUTADORA...
AY, ESTOY MUY NERVIOSA PORQUE ÉSTA SERÁ MI PRIMERA COMPRA EN INTERNET. PERO BUENO, LA CONFIABILIDAD DE WWW.TETIMO.COM ES A PRUEBA DE DUDAS...
AUNQUE NUNCA HABÍA ESCUCHADO DE ELLA.
A VER, ESTA PANTALLA SE VE BUENA, PERO NO SE ALCANZA A DISTINGUIR LA MARCA.
AH, NO IMPORTA, LA COMPRARÉ, EL PRECIO ES EL MÁS BAJO.

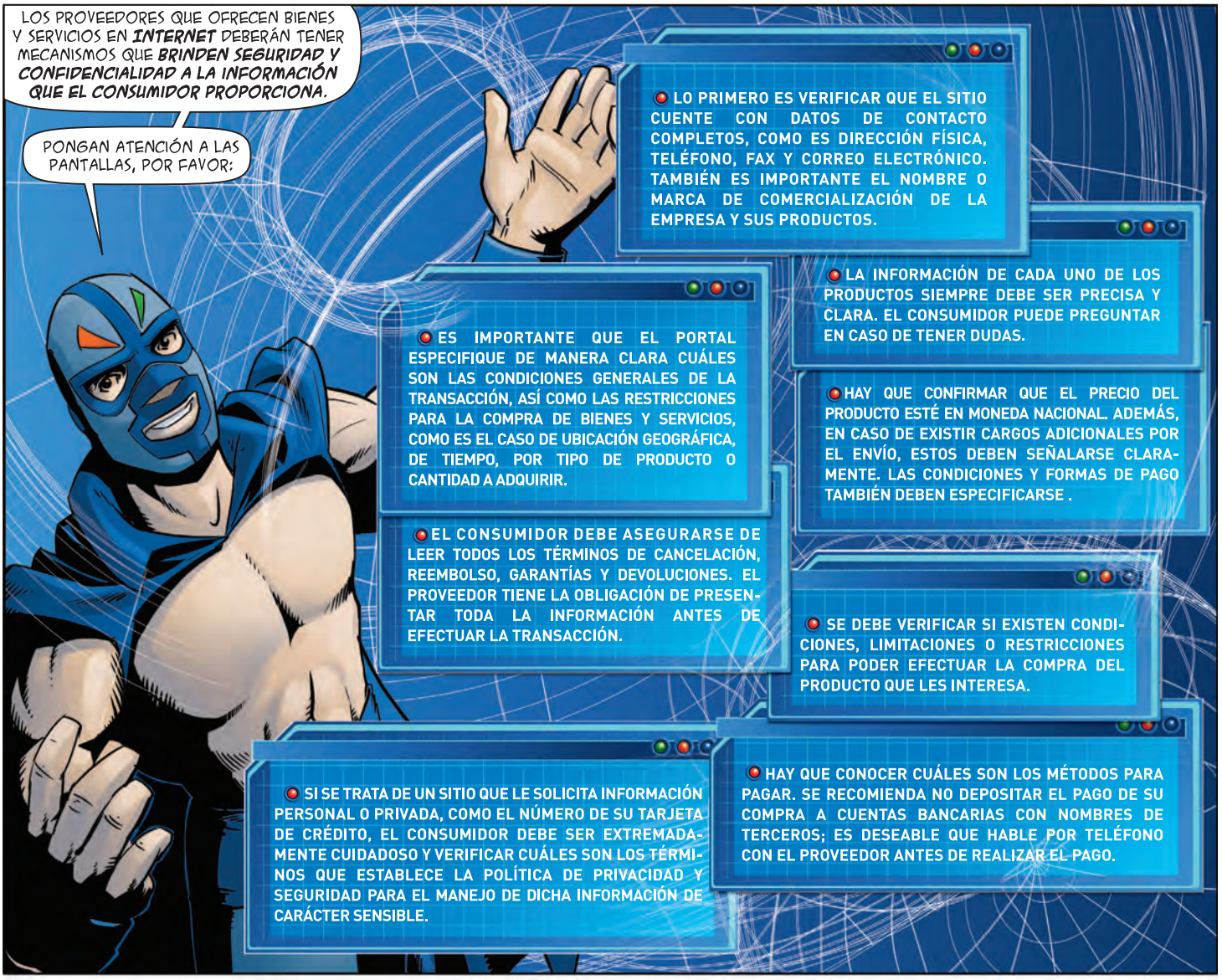
LO QUE LOS CONFIADOS COMPRADORES CIBERNÉTICOS NO SOSPECHAN, ES QUE CERCA DE AHÍ, EN UNA BODEGA APARENTEMENTE ABANDONADA DE NUECES Y PEPITAS, SE ESCONDE UNO DE LOS VILLANOS MÁS TERRIBLES.
AH, LAS PRIMERAS COMPRAS REALIZADAS A MI PÁGINA WWW.TETIMO.COM.
JA, JA, JA...
NO SABEN QUE ÉSTE SERÁ UNO DE LOS FRAUDES MÁS GRANDES EN LA HISTORIA DE CIUDAD CONSUGÓTICA Y SUS ALREDEDORES.
Y HECHO NI MÁS NI MENOS QUE POR MÍ, EL FUERTE, CARISMÁTICO Y TERRIBLEMENTE GUAPO...


...PIRATA BARBA JÁN.
CLICK! CLICK!
CLICK! CLICK!
NADIE SOSPECHA QUE EN MI SITIO DE COMPRAS FALSO GANARÉ MILLONES Y NO LES ENVIARÉ NADA...
Y EN EL MEJOR DE LOS CASOS, LES MANDARÉ LO QUE YO QUIERA. ¡NADIE ME DETENDRÁ!

UNA SEMANA DESPUÉS DE LA COMPRA EN WWW.TETIMO.COM
AHORA SÍ QUE LA HIZO BUENA, DOÑA EUSTAQUIA... EN VEZ DE MANDARME MI CABEZA DE TORO GIGANTE CON INCRUSTACIONES DE CHORIZO ANDALUZ, ME LLEGÓ UNA CABEZA DE ARDILLA CON INCRUSTACIONES DE MORONGA.
YA NI ME DIGA, DON JOSELITO. LA BATERÍA DE COCINA QUE PEDÍ NO ME HA LLEGADO Y EL PEZ ESPADA RESULTÓ SER UN PALILLO DE DIENTES. NOS HAN VISTO LA CARA... SNIF.
¿Y YO QUÉ? SEGÚN YO COMPRÉ UNA PANTALLA, PERO ME LLEGÓ ESTA COCHINADITA. LO PEOR DE TODO ES QUE LA PÁGINA NO TENÍA NI TELÉFONO NI DIRECCIÓN PARA RECLAMAR. AHORA SÍ, METIMOS LA PATA.

NO SE PREOCUPEN, ESTAFADOS HABITANTES DE CIUDAD CONSUGÓTICA. CONSUMÁN, DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES, RESOLVERÁ TODOS SUS PROBLEMAS.

...Y ESO FUE LO QUE NOS PASÓ, CONSUMANCITO. ¿QUÉ PODEMOS HACER?
AUNQUE COMPRAR EN INTERNET ES MUY SEGURO Y BASTANTE CONVENIENTE, NUNCA FALTAN AQUÉLLOS QUE QUIEREN PASARSE DE LISTOS Y APROVECHARSE DE GENTE BABO... DIGO, CONFIADA COMO USTEDES.
ANTES DE COMPRAR POR LA RED DEBEN SABER LO SIGUIENTE:


LOS PROVEEDORES QUE OFRECEN BIENES Y SERVICIOS EN INTERNET DEBERÁN TENER MECANISMOS QUE BRINDEN SEGURIDAD Y CONFIDENCIALIDAD A LA INFORMACIÓN QUE EL CONSUMIDOR PROPORCIONA.
PONGAN ATENCIÓN A LAS PANTALLAS, POR FAVOR:
LO PRIMERO ES VERIFICAR QUE EL SITIO CUENTE CON DATOS DE CONTACTO COMPLETOS, COMO ES DIRECCIÓN FÍSICA, TELÉFONO, FAX Y CORREO ELECTRÓNICO. TAMBIÉN ES IMPORTANTE EL NOMBRE O MARCA DE COMERCIALIZACIÓN DE LA EMPRESA Y SUS PRODUCTOS.
LA INFORMACIÓN DE CADA UNO DE LOS PRODUCTOS SIEMPRE DEBE SER PRECISA Y CLARA. EL CONSUMIDOR PUEDE PREGUNTAR EN CASO DE TENER DUDAS.
ES IMPORTANTE QUE EL PORTAL ESPECIFIQUE DE MANERA CLARA CUÁLES SON LAS CONDICIONES GENERALES DE LA TRANSACCIÓN, ASÍ COMO LAS RESTRICCIONES PARA LA COMPRA DE BIENES Y SERVICIOS, COMO ES EL CASO DE UBICACIÓN GEOGRÁFICA, DE TIEMPO, POR TIPO DE PRODUCTO O CANTIDAD A ADQUIRIR.
HAY QUE CONFIRMAR QUE EL PRECIO DEL PRODUCTO ESTÉ EN MONEDA NACIONAL. ADEMÁS, EN CASO DE EXISTIR CARGOS ADICIONALES POR EL ENVÍO, ESTOS DEBEN SEÑALARSE CLARAMENTE. LAS CONDICIONES Y FORMAS DE PAGO TAMBIÉN DEBEN ESPECIFICARSE .
EL CONSUMIDOR DEBE ASEGURARSE DE LEER TODOS LOS TÉRMINOS DE CANCELACIÓN, REEMBOLSO, GARANTÍAS Y DEVOLUCIONES. EL PROVEEDOR TIENE LA OBLIGACIÓN DE PRESENTAR TODA LA INFORMACIÓN ANTES DE EFECTUAR LA TRANSACCIÓN.
SE DEBE VERIFICAR SI EXISTEN CONDICIONES, LIMITACIONES O RESTRICCIONES PARA PODER EFECTUAR LA COMPRA DEL PRODUCTO QUE LES INTERESA.
SI SE TRATA DE UN SITIO QUE LE SOLICITA INFORMACIÓN PERSONAL O PRIVADA, COMO EL NÚMERO DE SU TARJETA DE CRÉDITO, EL CONSUMIDOR DEBE SER EXTREMADAMENTE CUIDADOSO Y VERIFICAR CUÁLES SON LOS TÉRMINOS QUE ESTABLECE LA POLÍTICA DE PRIVACIDAD Y SEGURIDAD PARA EL MANEJO DE DICHA INFORMACIÓN DE CARÁCTER SENSIBLE.
HAY QUE CONOCER CUÁLES SON LOS MÉTODOS PARA PAGAR. SE RECOMIENDA NO DEPOSITAR EL PAGO DE SU COMPRA A CUENTAS BANCARIAS CON NOMBRES DE TERCEROS; ES DESEABLE QUE HABLE POR TELÉFONO CON EL PROVEEDOR ANTES DE REALIZAR EL PAGO.

GRACIAS POR EXPLICARNOS ESTO, MAJO. PERO, ¿CÓMO PODREMOS ENCONTRAR AL ESTAFADOR DETRÁS DE ESTO? ¿CÓMO PODREMOS HACER VALER NUESTROS DERECHOS COMO CONSUMIDORES?
MMM... ¡YA SÉ! RAMIRO, TÚ ERES UN PELUCHE DEL FUTURO CON TECNOLOGÍA DE PUNTA.
UTILIZA TUS SENSORES OLFATIVOS PARA DETECTAR ALGUNA SEÑAL Y LLEGAR HASTA EL ESCONDITE DEL VILLANO. HUELE LA CABEZA DE LA ARDILLA.

CONSU, MIS ANTENAS DEL FUTURO ME INDICAN QUE ESTE ES EL LUGAR DONDE SE ESCONDE EL CREADOR DE LA PÁGINA WWW.TETIMO.COM
MUY BIEN HECHO, RAMIRO...
AHORA, DESCUBRIREMOS QUIÉN INTENTA DESPRESTIGIAR EL COMERCIO ELECTRÓNICO. A LA DE TRES ENTRAMOS... UNA... DOS...
...¡TRES!
AHORA SÍ, VILLANO...TU REINADO DEL MAL CIBERNÉTICO HA LLEGADO A SU FIN.

¿PERO QUÉ ES ESTO? PENSÉ QUE ERAS UN VILLANO A LA ALTURA DE UN PULPO GIGANTE, UN TITIRITERO MALIGNO O UNOS ESCAPES VIVIENTES... ADEMÁS, CON TODO RESPETO, ESTÁS BIEN FEO, MANO.
¿CÓMO ME ENCONTRASTE, CONSUMÁN? MI SITIO ESTÁ DISEÑADO A PRUEBA DE RASTREO. BUENO, NO IMPORTA, SI ERES LO SUFICIENTEMENTE HOMBRE, ME SEGUIRÁS A MI CAMPO DE BATALLA FAVORITO: INTERNET.
GRACIAS A MI CAPACIDAD PARA CONTROLAR LAS MOLÉCULAS DEL AIRE CERCANAS A CUALQUIER CONEXIÓN DE INTERNET, PUEDO TRANSFORMAR MI CUERPO EN LUZ Y VIAJAR POR LA RED. ¡SÍGUEME SI PUEDES! JA, JA, JA...
¡ZZAP!
ÓRALE, ESTÁ BIEN BUENO EL TRUCO...
...PERO YO TENGO MIS CONSUCHACRAS, PODER MÍSTICO E INEXPLICABLE QUE PERMITE DESINTEGRAR MI CUERPO PARA ENTRAR EN CUALQUIER SITIO...INCLUSO LOS INTANGIBLES. ¡AHÍ TE VOY, BARBA JÁN!
¡ZZAP!
PUES SÍ, ESTÁ BIEN BUENO EL TRUCO... Y ESO QUE YO VENGO DEL FUTURO.
BIENVENIDO A MI BARCO, CONSUMÁN. GRACIAS A MI CONTROL SOBRE LAS MOLÉCULAS, PUEDO ADOPTAR MI VERDADERA PERSONALIDAD DE BUCANERO DE LA RED Y SER INVENCIBLE...
HOY, EL MUNDO VIRTUAL PRESENCIARÁ EL FINAL DEL DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES. SI TE DESTRUYO AQUÍ, NO PODRÁS REGRESAR NUNCA MÁS AL PLANO REAL...
DEBO TENER MUCHO CUIDADO, PUES AUNQUE MIS CONSUCHACRAS SON PODEROSOS Y MI ATUENDO DE JUAN DEL DIABLO ESTÁ A LA MODA, UN MOVIMIENTO EN FALSO PUEDE COSTARME LA VIDA...
TOMA ESTO, BELLACO...
¡KRAK!
...Y ESTO...
¡PRAC!
JA, JA, JA, JA...
ESTE SERÁ TU FIN, CONSUMÁN...
NUNCA PODRÁS REGRESAR AL MUNDO REAL Y YO PODRÉ SEGUIR ESTAFANDO A TODOS LOS QUE COMPRAN POR INTERNET...
NO CUENTES CON ESO, PIRATA BARBA JÁN...
EL PODER QUE ME DAN LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR Y MIS CONSUCHACRAS ME SACARÁN DE ÉSTA...
AUNQUE LA VERDAD NO VEO CÓMO.

Si después de todos los consejos de **Consumán** se niegan a atender tu reclamación, no dudes en acudir a tu delegación **Profeco** más cercana o llamar al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722** desde el DF y área metropolitana o al **01 800 468 8722** larga distancia sin costo desde cualquier parte del país. Escribe a **asesoria@profeco.gob.mx** y visita: **profeco.gob.mx** y **revistadelconsumidor.gob.mx**, así como el sitio en inglés de la Red Internacional de Protección al Consumidor y Aplicación de la Ley (ICPEN, por sus siglas en inglés): **www.icpen.org**

PROFECO
CERCA DE TI

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana

01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si compras un producto o contratas un servicio y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos debes presentar y concertarán una cita.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una delegación **Profeco** para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención, pues tu tiempo vale oro.

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos fácil y rápido en el Teléfono del Consumidor. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo la información que permita identificar al proveedor.

Asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto con especialistas jurídicos.

Registro Público de Consumidores

La privacidad es tu derecho

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones comerciales no deseadas.

9628 0000
(DF, Guadalajara y Monterrey)

01 800 962 8000
(resto del país)

¿No llega tu Revista?

Si tienes problemas con tu suscripción a la **Revista del Consumidor,** llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 6939

Nuestro sitio institucional
profeco.gob.mx

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Qué productos y servicios pueden suponer un riesgo para los consumidores?

QUEJAS Y DENUNCIAS
Todo lo que tienes que saber para presentar una queja o denunciar a proveedores. ¿Cómo defender tus derechos como consumidor, aunque vivas fuera del país?

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

PROFECO MULTIPAGOS
Realiza pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

BURÓ COMERCIAL
¿Qué empresas tienen quejas o procedimientos en su contra?

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA
Revisa si ese contrato que vas a firmar está registrado ante **Profeco**. Además, si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aquí.

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Puedes descargar los resultados.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES
Los consumidores se agrupan y usan su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores de bienes y servicios.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES
Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

QUIÉN ES QUIÉN
en los precios
Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.
En créditos a pagos fijos
Con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
En el envío de dinero
Qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

SEMÁFORO
Una derivación del Quién es quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

RED DE ALERTA RÁPIDA
Encuentra las alertas de productos que pueden ser riesgosos para los consumidores.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea,** donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como publicaciones gratuitas descargables en PDF. A muy pocos clics de distancia, encontrarás:

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV
Cápsulas de dos minutos en las que caben notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

ESTUDIOS DE CALIDAD
Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

REVISTA DEL CONSUMIDOR WEBCAST
Juntamos los datos más útiles con los *motion graphics* más ágiles para que disfrutes de estos videos cortos en la red.

REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST
Compilamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRÉS
Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

NEWSLETTER
Suscríbete a nuestro Newsletter y recibirás información útil de la **Revista del Consumidor** y de Brújula de Compra cada semana

Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de sus redes sociales:

Búscanos en: **facebook.com/consumidorinteligente**

Apoya a Consumán en: **facebook.com/consuman**

Descubre la verdad en: **facebook.com/MitourbanoProfeco**

youtube.com/profecotv

Síguenos en: **twitter.com/profeco**

profeco.tumblr.com/

Te recomendamos visitar...

Estos sitios te ayudarán a prevenir y resolver problemas. Además, obtendrás información de primera calidad.

Ecovehículos
(ecovehiculos.gob.mx)
En esta página encontrarás valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética de los autos que se encuentran en el mercado nacional.

Red de Alerta Rápida
(alertas.gob.mx)
Conoce de forma inmediata en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos pueden poner en riesgo tu salud y la de tu familia.

Condusef
(condusef.gob.mx)
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, que atiende las controversias relacionadas con productos y/o servicios de instituciones financieras. Más información en 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, o en 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

Conamed
(conamed.gob.mx)
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna, lo hace de manera deficiente, o cometió errores en el tratamiento, debes acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019 en el DF y zona metropolitana, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo desde el resto del país.

Cofepris
(cofepris.gob.mx)
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, productos de perfumería, aseo y tabaco, y plaguicidas. Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

EL TURNO DE → Enrique Olvera, CONSUMIDOR

En abril, la revista británica *Restaurant* nombró a Pujol uno de los mejores 50 restaurantes del mundo. Los reflectores se prendieron sobre su chef, Enrique Olvera, que lleva más de diez años como uno de los favoritos entre los sibaritas mexicanos gracias a sus dos proyectos (Eno es su otro negocio). Nos reunimos con él para platicar de consumo y, cómo no, de comida.

¿En qué gastas sin miramientos?
En lo que me gusta. En un restaurante, si sé que es bueno, no me fijo en la cuenta. Estás comiendo, es algo que vas a poner dentro de ti, ahí no hay que escatimar. Y no soy muy gastador, no tengo un clóset con 500 camisas, pero si me gusta una me la compro y no me importa cuánto vale. Gastar bien es importante, y no hay pesos de 10 centavos: si quieres algo bueno, te va a costar.

¿Te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Mi coche. Ya lo vendí, de hecho. Vivo aquí a tres cuadras del restaurante y salgo bastante de viaje, así que nunca lo usaba. Creo que es la peor tontería que he hecho, porque aparte mantenerlo es muy caro.

"Si a un pan no se lo comen las bacterias, ¿por qué me lo voy a querer comer yo?"

¿Cuál es la peor excusa que te ha dado un vendedor?
La típica mexicanada de "no le puedo vender ya porque me está comprando mucho y me voy a quedar sin producto", nos la han aplicado varias veces.

Cuando compras algo, ¿piensas en el impacto ambiental?
Mucho, tengo una responsabilidad muy fuerte. Por ejemplo, aquí en el restaurante al proveedor de las verduras le pedimos que no nos entregue en bolsas de plástico, sino que nos las traiga en cajas que luego recoge y vuelve a usar. Y me gusta saber de dónde viene el producto, cómo y dónde se sembró.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Los regios tienen fama de codos, pero de codos no tienen nada, sino que saben cuánto cuestan las cosas, cuánto tienen que gastar y no les gusta pagar un sobreprecio por algo que no lo vale.

¿El cliente siempre tiene la razón?
No, de ninguna manera. Yo soy más de la filosofía japonesa: si tú vas a Japón y pides un té y pides azúcar, no te la dan. El cliente no es que tenga la razón, sino que tiene derecho a pedir las cosas, y tú tienes la obligación de hacer todo lo posible para que esté contento. Pero si llega y te dice: "Tráeme el pescado con la salsa del filete y de guarnición me traes unas papas", va a decir "¡Comí horrible!" Como restaurantero tienes que decir que no algunas veces.

¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?
Estamos avanzando mucho, sobre todo en el tema de comida, que es lo que me concierne. Hace diez años, en las listas de los mejores diez restaurantes de la ciudad no había ni uno mexicano, y ahora son cinco o siete. Eso habla de un consumidor que valora más lo propio, y eso es bueno por donde lo quieras ver: por identidad, porque fomenta la economía local, porque es sustentable.

La otra parte es que también empieza a entender el costo: si quieres comer bien te va a costar, ni hablar. Hasta los tacos buenos son medio caros. Si en un restaurante pides un filete con *foie gras* y salsa de oporto y te lo venden en 200 pesos, no es ni *foie gras* ni filete ni salsa de oporto.

Foto Fiamma Piacentini

¿Tu consejo para que la crisis no pegue tan duro en los hogares mexicanos?
Gastar en lo que necesitas, no en lo que crees que necesitas. Y darte tus lujos cuando tengas un extra... y saborearlos, no estar con culpas.

Cuando lees la lista de ingredientes de un producto industrializado, ¿qué sientes?
Asco. ¿Por qué me voy a comer algo que no sé qué es? Si a un pan no se lo comen las bacterias, ¿por qué me lo voy a querer comer yo?

—Tamara de Anda

CONVOCATORIA

Premio Nacional de Acción Voluntaria y Solidaria 2011

La Asamblea General de las Naciones Unidas para reconocer el trabajo de los voluntarios, resolvió establecer el Día Internacional del Voluntariado en su resolución A/RES/40/212 de fecha 17 de diciembre de 1985: "Reconociendo la conveniencia de estimular la labor de todos los voluntarios, que trabajan tanto sobre el terreno como en el marco de organizaciones multilaterales, bilaterales o nacionales, no gubernamentales o con apoyo de los gobiernos. La Organización de Naciones Unidas (ONU) invita a los gobiernos a celebrar todos los años, el 5 de diciembre, un Día Internacional de los Voluntarios para el Desarrollo Económico y Social". Por tal motivo, el Ejecutivo Federal acordó premiar las acciones del voluntariado, con el propósito de apoyar, motivar e impulsar el trabajo que los actores solidarios realizan en actividades relativas a los diversos servicios de asistencia social, a través de la creación del Premio Nacional de Acción Voluntaria y Solidaria, publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el día 7 de septiembre del 2009, el cual se entregará en el marco del Día Internacional del Voluntariado, por lo que el Gobierno de la República y sus Instituciones:

CONVOCAN

A todas las personas y actores de la sociedad civil organizada cuyas acciones se distingan por su vinculación y labor humanitaria voluntaria (no remunerada) en beneficio del desarrollo de su comunidad; a participar como postulantes para recibir el Premio Nacional de Acción Voluntaria y Solidaria 2011.

CATEGORÍAS

GRUPAL: Organizaciones de la sociedad civil que cuenten con trabajo voluntario y se distingan por la elaboración y ejecución de proyectos en beneficio de su comunidad y que tengan impacto en la población.

INDIVIDUAL: Personas de la sociedad civil que destaquen de manera individual por su trabajo voluntario, alto compromiso social y generen impacto en su comunidad.

JUVENIL: Jóvenes mexicanos que participen en acciones voluntarias para fomentar y promover labores humanitarias y que generen impacto en su comunidad.

PREMIOS

GRUPAL: $200,000.00 (Doscientos mil pesos M.N.)
INDIVIDUAL: $100,000.00 (Cien mil pesos M.N.)
JUVENIL: $100,000.00 (Cien mil pesos M.N.)

BASES DEL PREMIO

En el marco de la celebración del Día Internacional del Voluntario para el Desarrollo Económico y Social, se otorgará la presea Premio Nacional de Acción Voluntaria y Solidaria 2011 a las mejores propuestas de cada categoría.

CRITERIOS OBLIGATORIOS PARA PRESENTAR CANDIDATURAS

1. Ser propuesto por instituciones públicas o privadas, por una o varias entidades de los distintos órdenes de gobierno o por integrantes de organizaciones de la sociedad civil. No podrán postular a un candidato sus familiares o personas físicas. Para la categoría grupal las organizaciones de la sociedad civil podrán postular a su área de voluntarios siempre y cuando se compruebe que el trabajo presentado es completamente voluntario.
2. Distinguirse por su trabajo corresponsable con la sociedad mexicana.
3. Tener más de cinco años de trabajo voluntario (no remunerado) continuo en beneficio de su comunidad para las categorías grupal e individual, y tres años para la categoría juvenil. Presentar documentos que lo fundamenten.
4. Ser de nacionalidad mexicana o residente legal en el territorio nacional.
5. Para postularse en la categoría juvenil, la edad requerida es de 18 a 30 años, cumplidos al cierre de la convocatoria.
6. Presentar fotocopia de los documentos que fundamenten la postulación del trabajo voluntario de la persona o de la organización propuesta: biografía, publicaciones, recortes de periódicos, reportajes, audiovisuales, reconocimientos, etcétera. Las nominaciones y los documentos que las acompañen no serán devueltos, por lo cual es necesario presentar únicamente fotocopias de los mismos.
7. Presentar al menos cuatro testimoniales escritos de personas o instituciones del entorno del candidato(a), que avalen la propuesta y que sustenten el trabajo voluntario del candidato y su valor para la sociedad.
8. Las autopostulaciones solo serán válidas para la categoría grupal.
9. Las organizaciones o los individuos de la sociedad civil que ya fueron galardonados por este premio en los últimos tres años, no podrán postularse nuevamente.
10. Para las categorías individual y juvenil, es necesario presentar un documento probatorio de que los recursos para su manutención no se obtienen del trabajo voluntario que se presenta para la obtención del premio.

JURADO

1. El jurado será designado por el Comité Organizador y estará integrado por 20 miembros: 13 del sector público, 6 de organizaciones de la sociedad civil y uno de los ganadores del premio del año anterior.

REQUISITOS DE POSTULACIÓN

1. Llenar el formato de postulación que se encuentra en las siguientes páginas: www.premioaccionvoluntaria.gob.mx, www.indesol.gob.mx y www.salud.gob.mx, así como argumentar la razón de la postulación.
2. Las propuestas de postulación se recibirán a partir del 17 de mayo y hasta el 24 de agosto del año en curso, a las 18:00 horas. Solo habrá 5 días hábiles para la recepción de las postulaciones que se envíen por mensajería y cuyo sello sea anterior a la fecha de cierre de la convocatoria.
3. El formato de postulación deberá enviarse a través de: correo electrónico accionvoluntariaysolidaria@indesol.gob.mx, por mensajería o entregarse directamente en la oficina de enlace del Indesol, ubicada en las delegaciones de la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol)** en los estados de la República Mexicana o en el Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol), con domicilio en 2ª cerrada de Belisario Domínguez N° 40, Colonia del Carmen, Delegación Coyoacán, C.P. 04100, en México, D.F., de lunes a viernes en horario de las 10:00 a las 18:00 hrs. Las postulaciones entregadas en los módulos de la Secretaría de Desarrollo Social o enviados por mensajería a Indesol deberán incluir la postulación completa en su versión electrónica.
4. Para este premio, el jurado estará integrado por entidades gubernamentales, universidades y organizaciones de la sociedad civil.
5. El Comité Organizador se reserva el derecho de descalificar toda postulación que no cumpla con los requisitos establecidos o si se comprueba falsedad en cualquiera de los datos proporcionados.
6. El fallo del jurado será inapelable y se dará a conocer a partir del 1° de noviembre de 2011 en las páginas de Internet www.premioaccionvoluntaria.gob.mx, www.indesol.gob.mx y www.salud.gob.mx

COMITÉ ORGANIZADOR

1. Secretaría de Salud
2. Consejo Ciudadano Consultivo del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia
3. Oficina de la Presidencia de la República
4. Secretaría de Relaciones Exteriores
5. Secretaría de Hacienda y Crédito Público
6. Secretaría de Desarrollo Social
7. Instituto Nacional de Desarrollo Social

Para obtener mayor información puede marcar los siguientes teléfonos de Indesol: 5554-0390 ext. 68122 y del interior de la República al 01800 718 8621 luego marque el 9 y el símbolo # y en las páginas www.premioaccionvoluntaria.gob.mx, www.indesol.gob.mx y www.salud.gob.mx

*Las Reglas de Funcionamiento del Comité Organizador se encuentran publicadas en la página web de la Secretaría de Salud.

** Para conocer la ubicación de la oficina de enlace del Indesol en su Estado favor de consultar: http://www.indesol.gob.mx/es/web_indesol/Indesol_en_los_Estados

www.redvoluntaria.dif.gob.mx
www.premioaccionvoluntaria.gob.mx
www.salud.gob.mx • www.sedesol.gob.mx
www.indesol.gob.mx • www.sre.gob.mx
www.shcp.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

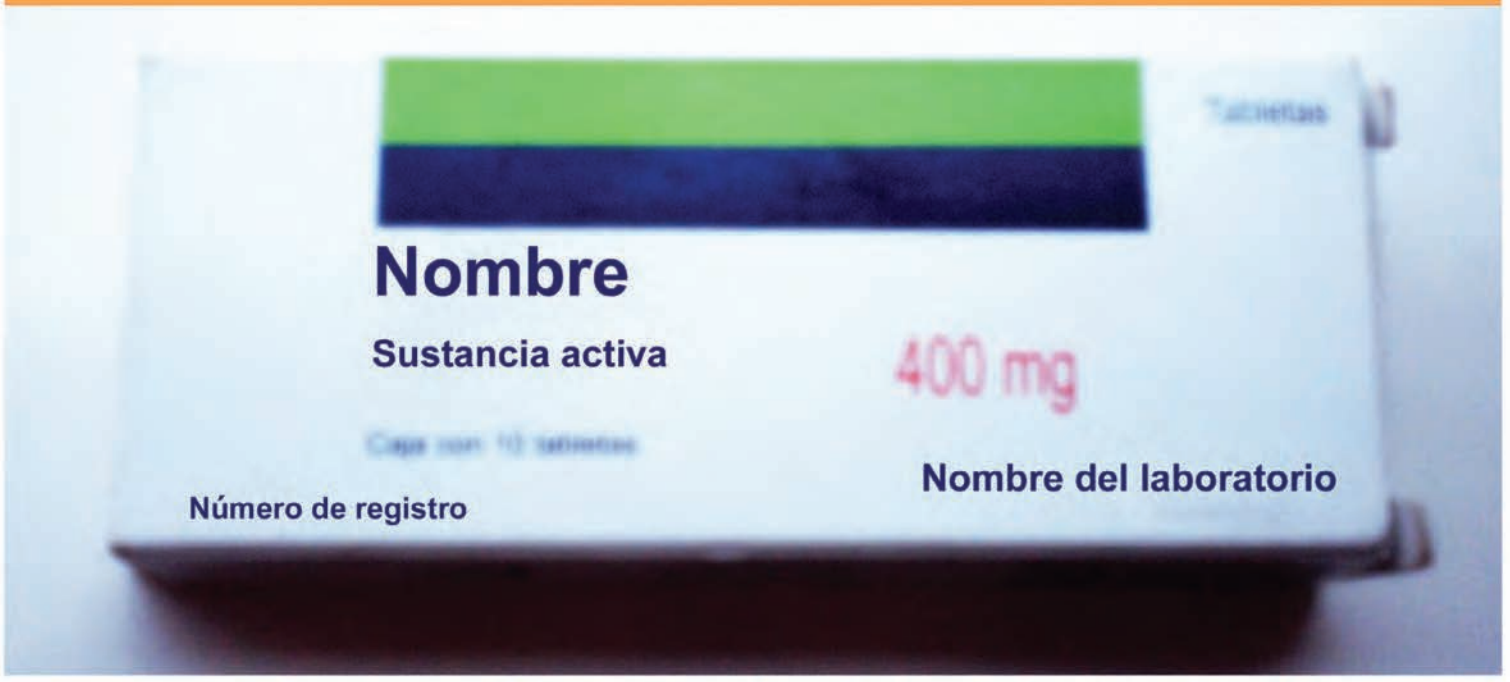
Red Voluntaria DIF Nacional Consejo Ciudadano Consultivo

INDESOL

SHCP SALUD SRE SEDESOL

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Los **medicamentos genéricos** son accesibles, seguros y eficaces



La COFEPRIS como autoridad sanitaria vigila la eficacia y seguridad de los medicamentos genéricos.

- Los genéricos intercambiables ahora son llamados genéricos.
- Cuentan con un efecto terapéutico equivalente al de marca o patente.
- Son accesibles a tu bolsillo.
- En caso de enfermedades crónicas, su uso representa un ahorro.

Comprar medicamentos genéricos es seguro. Visita a tu médico.

Un México sano es un México Fuerte.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Síguenos a través de Twitter (@COFEPRIS) y Facebook (Cofepris México Sitio-oficial). Visita las páginas web de:
www.gobiernofederal.gob.mx
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos. Mientras el país se acerca a la temporada en que es más fuerte el calor, proponemos un primer platillo refrescante: una ensalada de pollo y jamón con frutas. Si crees que esta preparación no ayudará a cubrir los requerimientos nutrimentales de tu familia, piénsalo de nuevo: el equilibrio en todos los sentidos es una característica del Platillo Sabio Profeco.

El siguiente es una versión vegetariana de la receta original de la entomatada, que no obstante rescata los sabores tradicionales y mejora la calidad dietética al sustituir la carne animal por soya texturizada, una proteína vegetal muy saludable y de precio accesible. ¡Buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

63 ENTOMATADO CON "CARNE" DE SOYA

Aporte nutrimental por ración:
Kilocalorías: 645. Proteínas: 30 g. Grasa: 14 g. Colesterol: 0 mg. Fibra dietética: 14 g

INGREDIENTES (6 raciones):
- soya texturizada (300 g), hidratar según las instrucciones del fabricante
- 540 g de tortillas de maíz
- 180 g de arroz cocinado al gusto
- 500 g de habas verdes (retirar de la vaina y cocer)
- 250 g de tomates verdes
- 1 trozo de cebolla (120 g) asada
- 6 chiles guajillos grandes (45 g) asados, desvenados y remojados
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)

PREPARACIÓN:
1 Unta la "carne" de soya con el ajo, salpimienta y sofríe en una cacerola con dos cucharadas de aceite. Reserva.
2 Aparte, cuece los tomates y licua junto con la cebolla, los chiles y el agua de remojo.
3 En la misma cacerola, calienta otra cucharada de aceite y sofríe la salsa colada, salpimienta y deja hervir a fuego bajo durante algunos minutos.
4 Incorpora las habas y la "carne" de soya. Si es necesario, añade agua o caldo al gusto y deja al fuego hasta que el guiso sazone.
5 Sirve bien caliente, acompañado con una porción de arroz. Decora al gusto.

CARNE "VEGETAL"

Un buen sustituto para las carnes rojas es la proteína vegetal texturizada o carne de soya, que además de carecer de las inconveniencias de la carne animal, como grasas saturadas y colesterol, es rica en proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

GRASAS CON GRACIA

Las grasas combinan con hidratos de carbono, frutas o verduras y con proteínas como la de la carne de pollo y el pescado. Prefiere los aceites vegetales y de semilla, modera el consumo de mantequillas, crema, manteca, mayonesa, quesos amarillos y trata de evitar las grasas hidrogenadas.

Fotos Arturo Ibultrón

64 ENSALADA DE POLLO Y JAMÓN CON FRUTAS

Aporte nutrimental por ración:
Kilocalorías: 580. Proteínas: 31 g. Grasa: 23 g. Colesterol: 103 mg. Fibra dietética: 3 g

INGREDIENTES (6 raciones):

- 1 pechuga de pollo (500 g), cocer, deshuesar y deshebrar
- 125 g de jamón de pavo en rebanada gruesa (cortado en cubitos)
- 1 vasito de yogur natural ácido (125 ml)
- 3 papas (600 g) peladas y cocidas en cubos pequeños
- 12 rebanadas de pan tostado (180 g)
- 50 g de nuez picada
- 3 manzanas golden chicas (450 g) peladas y cortadas en cubitos
- 375 g de piña en almíbar en cuadritos
- 6 hojas de lechuga (120 g) enteras
- ½ taza de crema (125 ml)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 En un recipiente grande mezcla el yogur con la media crema y la mayonesa. Salpimienta al gusto.
2 Incorpora el pollo, el jamón, las manzanas, piña y papas.
3 Mezcla cuidadosamente para que todo se impregne con el aderezo.
4 Refrigera hasta el momento de servir.
5 Sirve sobre las hojas de lechuga, espolvorea con la nuez y acompaña con el pan tostado.

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, C. P. 06140, México, D. F.

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____

Estado: _____ **C. P.:** _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ○ **Tarjeta de crédito** ○

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

FIRMA

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llamar al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard.**

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468